

(శ్రీ)

శివాభ్యాంనమః

ఆర్యమత రహస్యజ్ఞాధిని
గ్రంథమాల.

౧-వ సాఖ్య.

ఆర్యధర్మప్రత్యక్ష ఫలబోధిని.



ఇయ్యది

తెనాలిపురీవిరాజమానసంస్కృత
కలాశాలాసాహిత్యవ్యాకరణోపాధ్యాయుడు

ముదిగొండ నాగలింగశాస్త్రిచేత

రచింపఁబడి ప్రకటింపఁబడియె.

తెనాలి

శ్రీవిద్యాగణపతిముద్రాక్షరశాలయందు
ముద్రింపఁబడియె.

౧౯౨౩

కాపీరైటు రిజిష్టర్డ్

[వెల రు ౧—౦—౦]

(శ్రీ)

శివాభ్యాంనమః.

భూమిక

ఆర్యనర్యులారా,

వేదశాస్త్రవిహితము లగుధర్మములకు ననంత మగు నాముష్మికఫలము కలిగియుండుటెగాక యైహికఫలంబును గలదని సూక్ష్మమతు లంగీకరించుచునె యున్నారు. అయినను నాముష్మికఫలముకంటె నైహికఫలము స్వల్పమైనందునను, తొల్లిటిజనులు పరలోకశ్రద్ధాభువు లగుటను, ధర్మముల కైహికఫలము కలదని నిరూపించుట పూర్వాచార్యుల కనవసర మయ్యెను. ఇప్పు డైననో పరలోకవిశ్వాసము విరళమైనందున నది యావశ్యకమని తోచెడిని,

మఱియు, పరలోకవిశ్వాసము మిక్కుటముగా నున్న కౌలముననె ధర్మాచ్యుష్ఠానమునకు ప్రభునిర్బంధంబు నపేక్షితమై యుండినట్లు చరిత్రలవలన దెలిసెడిని, ఇప్పు డట్టిసాహాయ్యకంబు లేమింజేసియు ధర్మమున కైహికఫలప్రదర్శన మత్యవసరముగాఁ గన్పట్టుచున్నది.

ధర్మమున కైహికఫలంబుం గలదనునెడ మహర్షులసమ్మతియు నున్నదనుటకు మొకనిదర్శనము గనుడు.

ఆచమనము మొదలుకొని కర్మాచ్యుష్ఠానము చేయునప్పు

డెల్ల 'అంతర్జానుకరః' మోకాళ్లకులోపలనే చేతుల నిడికొని
యుండవలయునని మహర్షు లందఱు వచించియున్నారు. అం
తట నిట్టియాచారంబు ననుభవసిద్ధమై యున్నది. దీని కేమి
ప్రయోజనమని యాలోచింప, నాడీదర్పణ మనువైద్యశాస్త్ర
గ్రంథమున,

శ్లో॥ త్యక్తమాత్రపురీషస్య సుఖాసీనస్య రోగిణః।

అంతర్జానుకరస్యాపి నాడీ సమ్యక్ప్రసీదతి॥

మలమూత్రోత్సర్జనము నొనరించి, మోకాళ్లలోపల
చేతులనిడికొని సుఖాసీనుడై యున్నవానికి నాడి నిర్మలము
గా నుండునని వచింపఁబడియున్నది. దీనింబట్టి మహర్షులును
వైద్యరహస్యంబు మనంబున నిడికొనియె ధర్మముల విధించుచు
న్నారని తెలియుచున్నది.

దానింబట్టి, వైద్యశాస్త్రకర్తలును, ధర్మశాస్త్రకర్తలు
ను జనులకు శరీరారోగ్యరూపఫలము లభింపఁజేయునెడ నే
కాభిప్రాయులని తెల్లమఁగు. ఇం దింకొకవిశేషము కలదు. వై
ద్యశాస్త్రకర్తలు మిథ్యాహారవిహారములచే రోగగ్రస్తులైనవారి
రోగముల నివర్తింపఁజేయు నుపాయంబుల వచించి యున్నారు.
ధర్మశాస్త్రకర్త లైననో మిథ్యాహారవిహారములు లేకుండు
నట్లు తగునియమముల విధించి రోగంబులు రాకుండుటకే తగు
నుపాయంబుల గనిపెట్టి యున్నారు. కావుననె ధర్మములయై

హిక ఫలము సూక్ష్మదృష్టిగ్రాహ్య మగుచున్నది. రోగమువచ్చినమీద నౌషధముచే రోగము నివర్తింపగా నౌషధఫలము ప్రత్యక్షమైనట్లు రోగము రాకుండఁజేయుకర్మములయొక్క ఫలము ప్రత్యక్షము కానేరదుగదా?

ఇట్లు వీరుభయములు ప్రజలయారోగ్యమునెడ నేకాభిప్రాయము లగుటయెగాక, ఆముష్మికమునెడను నేకాభిప్రాయలే. ఎట్లనిన,

భక్తిజ్ఞానములకు కర్మము సాధన మని సర్వమతస్థులు నంగీకరించుచునే యున్నారు. శరీరారోగ్యము లేనిది భక్తిని గాని, జ్ఞానమునుగాని సాధింప వలనుపడదుగాన నారోగ్యవిధాయకము లగునౌషధంబులును, అట్టికర్మంబులును భక్తిజ్ఞానంబులకు సాధనంబు లయ్యేడిని. ఇట్లు ప్రజలు ఆరోగ్యలాభము ద్వారా భక్తిజ్ఞానముల నొంది శాశ్వతసౌఖ్యము గాంచుట శాస్త్రకర్తల మనోగత మగును. దీనింబట్టి ప్రజలయెడ మహర్షులకుం గలకారుణ్యము నెద్దానితో బోల్చ నగు నో ఎఱుంగను.

ఒక్కరోగమును కుదిర్చినవైద్యుఁడు నూరురూప్యముల గ్రహించియు సంతస మొందఁడు. అట్టియెడ సకలరోగనివారకములై శాశ్వతసౌఖ్యసాధనము లగు శాస్త్రముల మన కొసంగిన మహర్షుల మహామునిము నేమిట దీర్చుకొన నగురు?

శరీరశోధకము లగుస్నానాదికర్మములెగాక చిత్తశోధకము లగుజపాదికర్మంబులును గొన్ని కలవు. కావున, కర్మములకు చిత్తశుద్ధిజనకత్వమును పూర్వాచార్యు లంగీకరించి యున్నారు.

మఱియు, కర్మంబుల కదృష్టఫలంబుం గలిగియే యున్నది. అయినను నిందుదృష్టాంశమునకుమాత్రమే యారోగ్యరూపత్వము పేర్కొనఁబడియెగాన వీనిఫల మైహికము మాత్రమే యగునా యని యొరులు నూపైదండెత్తం బనిలేదు. ధర్మమున కైహికఫలంబుం గలదనుటకు, మహాభారతము, శాంతిపర్వమున,

శ్లో॥ యథా యథాహి సద్వృత్త మాచరన్తీతరే జనాః

తథా తథా సుఖం ప్రాప్య ప్రేత్యచేహచ మోదతే॥

జనులు సదాచారము నాచరించినకొలది సుహృదులను పరమనను సుఖమొందుదురని చెప్పఁబడియున్నది. కాన నియుద్యమము మహద్విసమ్మతమే యగు.

ఇట్లు, ఆత్మవిశ్చయము, జన్మాంతరనిర్ణయము, కర్మరహస్యము, ఈశ్వరానుమానము, విగ్రహారాధనము, పరలోకవినరణము, మొదలగునార్యమత పరమసిద్ధాంతములను శాస్త్రీకులూలము లగుయుక్తులచేతనే నిరూపించునార్యమతరహస్యభోధకము లగుగ్రంథములను క్రమముగా ప్రకటింపవలయుననుకు

తూహలముచే, నార్యమతరహస్యబోధిని యనుగ్రంథమాలను నె
లకొల్పి యిందీగ్రంథము ప్రథముగాఁ బ్రకటింపఁబడియె. హిం
దువులకే ఆర్యు లనుసంజ్ఞ గావున ఆర్యమతమన హిందూమత
మనియే గ్రహింపవలయు.

కావున, మతాభిమానధను లగునార్యవర్షు లీగ్రంథ
మాలకు పోషకులుగను, చందాదారులుగను తోడ్పడి నిజమత
ప్రభావమును లోకమున వెలయింపఁజేసి తన్నూల మగుపరమే
శ్వరానుగ్రహమునకు భాజనమై శాశ్వత మగుకీర్తిని, అనవధిక
ము లగునిహపరసుఖములను గాంచుదురుగాక.

ఇట్లు,
ఆర్యజనతోష్ణణైకకార్యుడు
ముదిగొండ నాగలింగశాస్త్రి
సాహిత్యవ్యాకరణోపాధ్యాయుడు
సంస్కృతకలాశాల
తెనాలి.

ॐ

27122

శివాభ్యాసము: ౨: ౨: ౩

ఆ ర్య ధ ర్మ పృ త్య క్ష ఫ ల బో ధి ని.

నిత్యకాండము ఉపాప్రకరణము.

క॥ ఉదధిగిరి కన్యకాంచిత ।

హృదయార్థ శరీర మదనహితహాతినిరతా ।

ఉదధిగిరి రమ్యసాధా ।

యనురితవిదితనిజబోధ హరిహరనాథా ।

గీ॥ ధర్మశాస్త్రములం గలధర్మపులకు ।

నైహికాముష్మిక ఫలద్వయంబుగలదు ।

మునులచే జెప్పబడుట నాముష్మికంబు ।

ప్రకృతమయ్యె వచింప నైహిక ఫలంబు॥

సమస్త మగుధర్మశాస్త్రములయందును జెప్పబడినధర్మముల కన్నింటికిని ఐహికము, అముష్మికము అను రెండు ఫలంబులును గలవు. అండాముష్మిక మగుఫలము ధర్మశాస్త్రములయందు స్పష్టముగ జెప్పబడి యున్నదియే. ఇందు ముఖ్యముగ నైహిక ఫలము నిర్దేశింపబడియెడిది. అందు మొదటిదిగాన నుషః కాలమున జేయ నగుకర్మముల ప్రయోజనము నిరూపించుట ప్రకృతము.

నిదురలేచుట

సూర్యుండుదయించుటకు ముందు నైదుగడియలుగలకాలమునకు ఉషఃకాలమనిపేరు. ఆసమయమున దేవతలకు, పితృకులకును సమాగమము గలిగెడికతన అపుడు నిదురింపఁగూడదని స్మృతులయందుఁ జెప్పఁబడియున్నది. రాత్రికిఁ బితరు లధిదేవతలు. పగటికి దేవత లధిదేవతలు. ఉషఃకాలము పగటికి రాత్రికిని సంధికాలము గావున నపుడు దేవతలకుఁ బితరులకును సమాగమము గలుగు. అపుడు నిద్రించునెడ దోషము సంభవించునని హేమాద్రిమొదలగువారిచేఁ బ్రాయశ్చిత్తము విధింపఁబడినది. అందునకుఁ బ్రయోజనము పిదపజెప్పఁబడు అపుడు నిద్రభోవకుండుటమాత్రమేకాదు. ఇంక పరమేశ్వరుఁ బ్రార్థింపవలయు. పగలు జేయనగుకృత్యము నాలోచింపవలయు. బాహ్యమున కేగవలయు. ఇట్లు చేయునెడ గొప్పఫలము కలదని మునుల యభిప్రాయము. క్రమముగ వానిప్రయోజనము లేమనగా? కాలమును బట్టి కర్మములు విధింపఁబడినవి. అందుచేఁ గాలస్వభావము నెఱింగినఁగాని కర్మములయొక్క- ప్రయోజనము తేటపడదు కావున నాకాలముయొక్క స్వభావము నిరూపింపఁబడుచున్నది. సూర్యుండుదయించినవాడై తనకిరణములచే భూమిని తపింపజేయుచున్నాడు. ఆతాపము సూర్యుండు స్తమించువఱకు పరివ్రాంతిమొందును. పిదపఁజంద్రాది గ్రహముల కిరణములచేఁగ్రమంబుగ నాతాపము ఉషఃకాలము

దనుకఁ జల్లారుచుండును. సూర్యుండుదంపంపఁదిరుగఁ దాపంబు గలుగు. అందువలన నుషఃకాలంబునఁ జల్లదనంబుపరపూర్తి నొందెడిని. అప్పటిచల్లదనము పవలుగాని రాత్రిగాని యెప్పుడును సంభవింపదు. అందును నాయైదుగడియలలోనడుము శైత్యమునకుఁబరమావధియైన యేసూక్ష్మకాలము కలదో అదియే స్నానకాలమని చెప్పఁబడుచున్నది.

ఏలన, రాత్రియందు నింద్రియములకుఁబ్రచార మడగి యుండ మనుజుఁడునిద్రించును. అప్పుడు లోనినుండి వెడలు నిష్క్రూర్పులవలన ముక్కు-కనులు రోమకూపములు మున్నగు వానినుండి మలములు వెడలుచుండును. అవి రాత్రులయందుద్రవరూపముననేయుండును. ఇట్లు కనులు మున్నగుహానియందు మలములు స్పష్టముగాఁగానవచ్చుచునేయున్నవి. ద్రవముగానున్నయామలములు సూర్యకిరణసంబంధమువలన గట్టిపడగలదు. అట్లు గట్టిపడునెడ నాయాయుంధ్రియగోళములయందనేక గోగములు జనించును. అవి గట్టిపడుటకుమందు వానిని గడిగివైచునెడ నింద్రియగోళముల కేవిధమగు జబ్బును కలుగనేరదు. ఈకారణముననే ఉపాఖ్యానముననుసరించి, ఉపాఖ్యానముననుసరించి, అని యుషఃకాలమునను పవలును నిద్రించుట నేత్రరోగోత్పత్తికి హేతువుగా నిరూపింపఁబడియున్నది. మఱియుచోక్కనిశయ్యపైవేటొంక్కడుపండుకొనఁగూడదనియు ఒక్కని వస్త్రమును వేటొక్కడు ధరింపఁగూడదనియు నీకార

ణముననేయేర్పడినది, ఒక్కడు పండుకొనిన ప్రక్కయందు
 గాని కట్టుకొనిన వస్త్రమందుగాని వాని మలములు చేరియుం
 డుట నన్యునిమల సంబంధముచే గొప్పయనారోగ్యము కలుగు
 ననియెంచి యిది నిషేధింపఁబడియె. కంటిజబ్బు గలవానికి నుష్ణా
 తిశయమున కంటిపుసి గట్టిపడుటచే రెప్పలంటుకొనుటయు
 నపుడు చల్లనినీరుచేఁగడిగివేయునెడ కనులు తెరపిడినెందుట
 యు ననుభవసిద్ధము. ఇట్లు పగటినిద్ర మహానర్థకరమనియెం
 చి నిషేధింపఁబడియె. ఇట్లుషఃకాలమున మేల్కనుట కేవలము
 పరలోకసుఖమునకేకాదు. ఇతఁ గొప్పది యగునైహికసుఖ
 మునకు గూడనని తేటపడుచున్నది. అప్పుడు వెలుతురులే
 నందున కన్ను తెరువఁబడినను విషయమును గ్రహింపనేరదు
 గాన మూయఁబడినదానితో తుల్యముగనుండును. ఇంద్రియ
 వ్యాపారమునఁ బ్రవేశింపని సమయముననే ఇంద్రియగోళమును
 సంస్కరించుట యుక్తము. ఆసంస్కార మిదియని ముందు
 స్పష్టమగును. ప్రకృతము ననుసరింతము. ఆసమయమునకు బా
 హ్యముహూర్తమనిపేరు. అనగా బ్రహ్మ జగమునుగలిగించునటు
 లీముహూర్తము జగత్సంబంధ మగువ్యాపారమును గలుగఁజే
 యుననియర్థము. అప్పుడు నిద్రలేచి మొదట పరమేశ్వరుని
 నామముస్మరించుట, అద్వైతపుని ధ్యానించుట, పిదపఁ బగటికృ
 త్యముల నాలోచించుట మున్నగునాచారములుగలవు. ఇది
 యుక్తమే, రాత్రియందుఁజాలకాలమునుండి ఇంద్రియములు

నిర్వాప్యపారముగా విశ్రమించియున్నవి. వానిని తిరుగ వ్యా
పారమునఁ బ్రవేశపెట్టునపుడు ప్రాణులకృత్యములు తఱచుగా
భంగపాటుగలవి కావున సర్వప్రాణులయందు దయఁగలవాఁడు
ను, సర్వప్రేరకుఁడును నగుపరమేశ్వరుని మొదటఁ బ్రార్థించు
ట అత్యావశ్యకమగు. ఇదియకదా ఆస్తికచిహ్నము. పిదపవేద
ము జదువవలయు. అపుడేయేలఁజదువవలయుననఁగా, అప్పుడు
వెలుతురులేమిచే నింద్రియములకు విషయసంపర్కము గలుగ
నికతన మనసు ఇంద్రియవ్యాపారమునఁ బ్రవర్తింపదు. దాన
బుద్ధిశక్తియంతయు స్వస్థమైయుండు. అందుచేత నాసమయమున
మనసు దేనిదేని నభ్యసించునో దానిదానిగ్రహించి తిరుగ మ
నువకుండును. ఇందుచే నీకాలము జ్ఞప్తిశక్తికి మిగుల నుప
యోగించునది యనియెంచి నేర్పఁదగిన సకలవిద్యలును నపు
డు నేర్పఁబడుచున్నవి. అందువలననే కాళిదాసుఁడు శ్లో॥ సతత
మపరరాత్ర ప్రాప్తనిద్రాపసానాః కవయ ఇవ మహీపాశ్చింతయం
త్యగ్భజాతం॥ రాజులు వేకువజామున నిదురమేల్కొంచినవా
రలై కవులుపదార్థముల నాలోచించునట్లు కార్యముల నాలో
చించుచున్నారు. అనిచెప్పినవాఁడాయె. పగటికృత్యముల న
పుడే యాలోచింపవలయు ననుటకు నిదియే నిదర్శనము. బుద్ధి
శక్తి స్వస్థముగా నుండుటయే దానికి కారణంబగు.

బైలున.కేగుట

ఇతమిద సూర్యోదయముకంటెముందు ద్రవీభూతము
లు (తడివి) అగుమలములనఁ బోగొట్టుకొనుమార్గము ప్రస్తా

వింపబడుచున్నది. పగటికృత్యముల నాలోచించిన వెనుక మ
లోత్సర్జనమునకై యీశాన దిక్కున కభిముఖముగాఁ బోవల
యు. ఏలన, భూమండలమున ధ్రువశక్తి ఉత్తరపుదిశనుండి ద
క్షిణపుదిశను పొందుచున్నది. ఈయంశము సన్ననికొనఁగల
దియై మఱియేవైపునకు ద్రిప్పివను నుత్తరపుదిశకే దిరుగు దళసూ
చి (కంపాసు) చే తెలియుచున్నది. ఆధ్రువశక్తి శరీరమునకు ప్ర
క్కన సోకునెడ దానిచే శోధింపబడినదై శరీరము మిగుల నైర్మ
ల్యము నొందుచున్నది. ఎటులన, రాత్రియందు నిర్వాపర
ముగా నుండిన కాలుసేతులు మొదలగువానికి బ్రచారము గ
లుగుటచే సంధులయందు స్థిరముగా నుండినమలము లప్పటివా
యువుచే బైలువెడలుటయు, విద్యుచ్ఛక్తి ప్రక్కనాడులగుండ
లోన బ్రవేశించి నాడులను కదల్చుటయు, అట్లు కదల్చబడిననా
డులనుండియు, నడుచుటచే గదలినమలాశయమునుండియు
మలములు వెడలుటచే శరీరము మిగుల నైర్మల్యము నొందును.

ఇందువలన ఈశానదిక్కు నకుగాని, నిర్ఋతిదిక్కునకుగాని
అభిముఖముగాఁబోవునెడ విద్యుచ్ఛక్తి ప్రక్కనుండి శరీరమునఁ
బ్రవేశించుటచే శరీరము నైర్మల్యము నొందుననియొగచియట్లువిధిం
పబడియె. ఇకతూర్పుదిశకుగాని, పశ్చిమదిశకుగాని అభిముఖ
ముగాఁబోవునెడ అపుడును విద్యుచ్ఛక్తి శరీరమున బ్రవేశించివస్త
ని శోధించుగాని ప్రతిబంధింపదు. అందువలనను శరీరమునకు నై
ర్మల్యమే కలుగును. అయినను ద్రవీభూతము లగుమలములు

సూర్యకిరణసంపర్కమువల్ల నపుడేగట్టిపడఁగలవు. మలములుగట్టి పడునెడచర్మరోగములు గలుగుగావున “సమూర్థాభిముఖంపలం” సూర్యున కెదురుగా మలమునువిడువఁగూడదని మునులునిషేధించిరి.

మలవిమోకకాలమున మాటాడునెడ నోరుదేరుచుటవలన మలవాసన లోనఁబ్రవేశించును. మలవాసనయన మలముయొక్క పరమాణువులె. ఆధయమువలన నపుడు మాసము విధింపఁబడియెను.

మలోత్సర్జన మపాన వాయువుచే జేయుఁబడు. అపుడు ప్రాణవాయువును కొంతనిరోధించినగాని అపానవాయువు నిజ శక్తియుతమై తనకృత్యమును నెరవేర్పఁజాలదు. అందుకే ప్రాణమునునిరోధింప నాప్రాణవాయువు లోననేకదలుచుండి స్వభావమువలన పైకిలేచునది కావున శ్వాసప్రణాళికల యందుండు మలముల నూర్ధ్వకపాలమును పొందించును. అపుడు రోమకూపములవల్లనుండి వెడలుచు తనయందుండుమలములను రోమకూపములయందునిలుపును. దానంజేసి బట్టతలమున్నగురోగములు గలిగెడిని. కావున నపుడు శిరమునకు వస్త్రము చుట్టుకొనవలయు. అట్లులైన వస్త్రము స్వభావమున మలముల నాకర్షించునది కావున శ్వాసప్రణాళికలయందుండు మలముల నాకర్షించును. ఇందుకనియే వస్త్రము శిరమునకుఁ జుట్టుకొనవలయునని మునులువచించిరి.

మఱియు, మలదుర్గంధము లోపలప్రవేశించునను భ

యముననే విశేషించి వస్త్రముచే ముక్కును, మూతిని చుట్టు
కొనవలయునని చెప్పిరి. అట్లువస్త్రమును జుట్టికొననియెడ దుర్గం
ధము లోపల ప్రవేశించును. దానివలన ననేకరోగము లుత్పన్న
ము లగు. అందునకై యట్లు విధింపఁబడియె.

అపుడు ద్విజుఁడు యజ్ఞోపవీతమును కుడిచేవున ధరింపవ
లయు. దానికికారణమేమనఁగా, మనుజునకు రక్తాశయము
మలాశయముమున్నగునవి శరీరమునకునడుమనేయుండవు. ఇత
మశ్మభాగము నతిక్రమించి యెడమవైపుననే ఉండుచున్నవి.
అందువలన భుజించిన వస్తువులుమున్నగునవి పరిణమించుచు
నెడమప్రక్కనే కదలుచుండును. అచట పరినిశ్చితముగు తేటరక్త
ముచే కుడివైపు పుష్టి నొందుచుండును. ఆకారణముననే ఎడ
మవైపునకంటె కుడివైపు శుద్ధరక్తసంబంధమువలన పరిశుద్ధమ
ని గ్రహింపఁబడుచున్నది. ఇందువలననే శ్రుతియు, 'దక్షిణా
ర్థో బ్రహ్మవర్చసితరః' దక్షిణభాగము శ్రేష్ఠమగు బ్రహ్మవ
ర్చస్సుకలదని ప్రశంసించుచున్నది. ఈవిధమున కుడివైపు అ
పుడును పరిశుద్ధమైనదే గావున మలవిసర్గ కాలమును శ్వాస
వాయువును నిరోధించుటచే శ్వాసములు లోమార్గమున పైకి
లేచునప్పుడు చెవులనుండియు శ్వాసవాయువు వెడలునుగాన
అందు కుడిచేవినుండి వెడలు శుద్ధమగు రక్తముతో సంబంధ
ముగలశ్వాసములు నైర్మల్యముగలిగించునవిగావున నుపవీతము
నాకుడిచేవియందు ధరింప నధికగుణంబును నిర్దోషతయుకలిగె.

డిని. అట్లు ఉపవీతముద్వారా వ్యాపించు నౌవ్యము కంఠముచుట్టును వ్యాపించి యందు ద్రవీభూతములగు కఫములను శ్వాససౌఖ్య యుతములుగాఁ జేయగలదని యందునకై యట్లు విధింపబడియె.

మలనిశ్శేషనివృత్తికై మృత్తికాదులచే శుద్ధి విధింపబడియె. మల భూయిష్ఠమగుచోట నోరు దెరుచుట సంభవముగాన చూఖమునకు గంఢూషాదులచే శుద్ధి నిర్దేశింపబడియె. అతివైర్మల్యముగోరు యతులు మొలవఱకు స్నానమునే చేయుచున్నారు. ఇంక పాశ్చాత్యులైననో ఆకులు, కాగితములు, చూర్ణములు, మొదలగు వానిచే శుద్ధి నొనరింతురు. అయినను ఉష్ణాధిక్యముగల దేశమున జలముచే శుద్ధి నొనరించుటయే శ్రేయమని గ్రహింప నగు.

ఆచమనము

శ్వాసనాదుల శుద్ధికై ఆచమనము విధింపబడియె.

మలభూయిష్ఠ మగుశరీరమం దంతటను శ్వాసములు సంచరించుచుండుటవలన నట్టిశ్వాససంచారముచే శ్వాసనాదులు మలినములైయుండుటంబట్టి యది యావశ్యక మయ్యెను.

ఆచమన మనఁగా, వ్రేళ్లు ముడిచినందున నావ్రచేవిని బోలియుండు నటచేతితో మినుపగింజ మునుగునంత జలము

ముమ్మారు పుచ్చుకొనుట, పిదపఁ గొన్నియవయవములను వ్రేళ్లతో తాకుటయు నగును. వాని ప్రయోజనము క్రమముగా నిరూపింపఁబడును.

ఆచమనము ఊపిరిగొట్టములగుండ మలములను దొలగించుటకు సాధన మైనప్రాణాయామమునకు ముందు విశేషము ఖమునకై చేయఁబడుచున్నది, విమర్శింప నియ్యది యాయువును పెంపుచేయునదియు, కర్మమునకు బ్రాణమువంటిదియు నగు. భుజింపఁబడుపదార్థము నోటిచుండి కుత్తుకరంధ్రమునఁ బడి కుక్షిలోఁ బ్రవేశించుచున్న దని స్థూలదృష్టుల కందఱుకు దెలిసినదే. ఇక సూక్ష్మదృష్టులైననో యాహారగ్రహణరంధ్రమేగాక సూక్ష్మ మగుశ్వాసకోశరంధ్రంబును గలిగియున్న దని కనిపెట్టియున్నారు. ఇదే శ్వాసము సంచరించుచుండుగాన దీనికి శ్వాసనాడి యనిపేరు. ఈనాడికి రెండుప్రక్కల రెండు రంధ్రములు గలవు. ఈరెండురంధ్రముల నడుమ నుండుసూక్ష్మనాడికి సుషుమ్న అని పేరు. ఇది శ్వాసవాయువు నొక మారు కుడివైపునుండియు, ఇంకొకమారు ఎడమవైపునుండియు విడుచుచుండును. ఇందుచే నీనాడికి నిరుప్రక్కల రెండురంధ్రములు కలవని తెలియుచున్నది. ఇందు కుడివైపునుండి శ్వాస మధికముగా వచ్చుచుండునెడ వానిశరీర మధికోష్ఠ మనియు, ఎడమవైపునుండి శ్వాస మధికముగా వచ్చుచుండునెడ నధికశీత మనియు యోగశాస్త్రముల నిర్ణయము. ఈకారణముననే

ఎడమప్రక్కనుండు ఇడయనునాడి చంద్రనాడి యనియు, కుడి ప్రక్కనుండు పింగళ యనునాడి సూర్యనాడి యనియుఁ జెప్పఁబడును.

శరీరములోని మలరేణువు లీనాడులనుండి వెడలు శ్వాసములచే నాకర్షింపఁబడి వెలుపలికి ద్రోయంబడుచుండును. వెలుపలనుండు పరిశుద్ధము లగు నణువులు తిరుగఁ లోనికిఁబోవు నిశ్వాసములచేత శరీరమునఁ బ్రవేశించి గొప్పయారోగ్యమును గలిగించును. ఆకారణముననే పర్వతాగ్రము, నదీతీరము, బిల్వమూలము మున్నగువానియందు పరిశుద్ధము లగునణువులు గలవాయు వుండునని యెంచి యందు తపశ్చర్య విధింపఁబడియె. అట్లే పరులశ్వాసము సోకునెడ స్నానము చేయవలయునని చెప్పఁబడియున్నది. ఈకారణముననే యశావనవతు లగుస్త్రీలు మెడయందును, నాసికయందును నూలుతోచేరిన సువర్ణాభరణము ధరింపవలయునని యున్నది. గళమునం దున్ననూలు దారము గళమున సంచరించు శ్వాసదోషములను చర్మము గుఱడ వెలుపలికి ద్రోసి గుణమును గలిగించును. అందు నూలుదారము మాత్రముగాక సువర్ణాభరణమును నారోగ్యము కొఱకే ధరింపఁబడుచున్నది.

సురతాదులయందు స్త్రీలముఖమునుండి వెడలునమిత మగుశ్వాసముచే పురుషున కనారోగ్యము కలుగునని యెంచి మునీంద్రులు సభర్తృక లగు యశావనవతులు ముక్కున నత్తు

ధరించుట యావశ్యకమని వచించిరి. అటులేని నది పురుషుల కేల పనిలేదని యడుగుదురేమో స్త్రీపురుషులకు శరీరవ్యవస్థ భిన్నమై యున్నది. స్త్రీలమదరూప మగుబిందువు కాలము దప్పకుండ నివర్తింపఁదగినది. కాని పురుషుల కట్లుగాదు. ఆకారణముననే స్త్రీవీర్యము దోషముగానె కొందఱచే వాతాదులలో చేర్చఁబడియె. అట్టిమలసంబంధమువలన స్త్రీలశ్వాసంబునధికదుష్టంబై యుండు. ఈసందర్భములనుబట్టి స్త్రీలకు నాసానుశీధరణము నిర్బంధముగా విధింపఁబడియె. అచట ధరింపఁబడిన కాంచనము శ్వాసదోషమును హరించును.

మఱియు పురుషునిశ్వాసము స్త్రీలముఖముద్వారా లోపల ప్రవేశించి వారికి బాధక మగుటకువీలులేదు. స్త్రీలనాసానుశీయే వారిశ్వాసదోషము నడచినట్లే నడుమనుండి వెలుపలినుండి లోనఁబ్రవేశించు పురుషునిశ్వాసదోషమునుగూడ హరించునుగాన బాధింపను. ఈకారణముననే పురుషుల కది నిర్బంధవిధి కా దయ్యెను. ఇక ప్రకృతము విచారితము.

శ్వాసముచేత సాకర్షింపఁబడినమలములు వెలుపలికిబోవుట శ్వాసనాడియొక్క సంకోచవికాసములవలనగలుగునుగాని యింకొకవిధమున గలుగనేరదు. అపుడు నాడులచర్మము మిగులమార్దవము నొందిన గాని నాడులు ముడుచుకొనుట, వికసించుట సుభవింపదు. ఎపుడును వాయుసంచారముచే నెండి

యున్న శ్వాసనాళమునందు నీటిసంపర్కములేక మార్దవము సంభవింపదు. శ్వాసనాళము మెత్తదనము నెందకున్న మలములను విడువజాలదు. శ్వాసములములఁ బోగొట్టుటకు ప్రాణాయామముకంటె నింకొకవ్యాపారము ప్రయోజనకారి కానేరదు. అందువల్లనే యాచమనము కొంచె ముదకముచే చేయవలయునని చెప్పబడియె. జలము నధికముగఁ బానము చేసిన నది బలకర మగుగాని యోగమునకు సాధకము గానేరదు. కావున నల్పముగా గ్రహింపవలయునని చెప్పబడియె. జలసంపర్కముచేత నాశ్వాసనాడి ముడిచికొనుటకును వికసించుటకును (సంకోచవికాసములకు) సౌలభ్యము గలిగి చల్లనిగాలి విడుచుచు నెమ్మదివహించి నాసాగ్రము పొంది యెచ్చట నడ్డునొందక పూర్వముచుండి యున్నవిగాని యప్పుడు సంక్రమించినవిగాని యగునన్నిములములను నాకర్షించుచు వెలుపలికి వచ్చుచుండును అందువలన నాచమనము శ్వాసనాడుల శుద్ధికొఱకును మలములఁ బోగొట్టుటకును నుపయోగించుచున్నది. కావుననే ఆవుచెవినింబలె యరచేతిని ముడిచికొని మినుపగింజమునుగునంతజలమును త్రాగవలయును. అంత కెక్కువగాని, తక్కువగాని త్రాగునెడ సురాపానముతో సమాన మగునని చెప్పబడినది.

చేతి నావుచెవినింబలె నేల ముడిచికొనవలయు? నని

యడుగుదురేని వినుడు. వాతపిత్తకఫలము లనుమూడుదోషములు శరీరమును వ్యాపించియుండుట పలువురకు దెలిసినయంశమే. వానినామలు వ్రేళ్లకొనలవఱకు వ్యాపించియున్నవి. చేతి నావుచెవినింబలె ఘడిచినప్పుడే త్రిదోషములకు సామ్యము సంభవించును. వాతపిత్తకఫములు సమానముగ నుండు హస్తమున సేనూత్రము కాలమైన ధరింపఁబడినపిమ్మట పానము చేయఁబడినయుదకము శరీరమును సగుదోషముగా మెనరించుననుట నిర్వివాదము, దోషసామ్యమోగతా, అనువచనమును బట్టి దోషసామ్యావస్థయే యారోగ్యదశ యగును. కావున నారోగ్యమే ఫలమనుట ప్రసిద్ధము,

మఱియు నాచమనమునకు ఉప్పునీరు, వేడినీరు, బురదనీరును కూడవు. ఇన్విధ మగునీటియందు మలము లధికముగ నుండుటవలన నివి నిషేధింపఁబడినవి. నిర్మలముగను తేలికగ నునుండు జలమే విహిత మయినది.

ఆచమనము చేయగనే దవడలు, కన్నులు, ముక్కు, చెవులు, చేతులు, కడుపు, తల మున్నగునవయముల తాకవలయు. బొటనవ్రేలు మొదలగువ్రేళ్లచే తాకుట దేనికన నాయాప్రదేశములయందలి వాతాదిదోషముల శాంతికొఱ కనియే గ్రహింపవలయు. వ్రేళ్లలో బొటనవ్రేలు ముఖ్యమైనది కాన దానిచేతనే తాకవచ్చును. దీనింబట్టి యాచమనము నిష్ప్ర

యోజనమన వీలులేదుగదా. మఱియు మలముల బోగొట్టుటకును సాధన మగు. ఇంతియగాక శ్వాసముయొక్క శీఘ్రగతిని తగ్గించుటకును మూల మగునుగాన నాచమనము ఆయుర్వృద్ధికిని పరమసాధన మగుచున్నది. ఇయ్యది ప్రాణాయామమునకు పూర్వంగము.

మఱియు నిర్మలునకే కర్మములయందు ప్రవేశము గలదుగాన నైర్మల్యము గలిగించుటకే ఆచమనము సర్వకర్మాగమగుచున్నది. మద్యపానము మున్నగువానియం దాసక్తిగలవారికి శ్వాసనాడులరంధ్రములు దుర్మలములచే నిండియుండునుగాన నట్టివారి కీయాచమనముతో ప్రయోజనము లేదనియెంచి తరుచుగ గర్మానుష్ఠానము చేయువానికి నడుమసంభవించు నశుద్ధిని పోగొట్టుటకై యిది విధింపబడియె. క్రమముగ నాచమనముచేసి శ్వాసమార్గమును శుద్ధిచేసికొనినవారికి ఎప్పుడును శ్వాసమార్గములయందు మలములుండకపోవుటచే దగ్గు, క్షయ మొదలగు శ్వాసరోగములు గలుగవు. ఆరోగములు శ్వాసదోషమువలనను శ్వాసనాడియం దుండుమలములవలనను గలుగుననునంశము తెలియునెడ నాచమనముకంటె సులభముగ మలములను పోగొట్టుకర్మము వేఱొక్కటి లేదని తెలిసెడిని. దీనిం జక్కగ ననుష్ఠించునెడ క్షయము న్నుగుగొప్పవ్యాధులు పుట్టనేరవు. కావున మలసంబంధము కలిగినప్పుడును, కర్మమా

రంభించు నప్పుడును, ముగించునప్పుడు నాచమనము చేయవలయు. ఇందు ప్రమాణము యోగశాస్త్రమునందును, వైద్యకమునందును గలదు. ధర్మశాస్త్రకర్తలును యోగశాస్త్రమునో, లేక వైద్యశాస్త్రమునో అనుసరించియే ధర్మముల జెప్పుచున్నారు. దాననే ధన్వంతరి స్మృత్యుక్త మంతయు సఫలమనియెంచి దానిని సర్వవర్ణములకు, సర్వదేశములకును సాధారణ మగుదినచర్యాప్రకరణమున సంగ్రహించెను.

అట్లు లయయోగమును యోగవిశేషమైన మంత్రశాస్త్రమునందును మంత్రశాస్త్రజ్ఞు లాహ్నికమును సప్రయోజనముగా నిరూపించిరి. ఏలన యోగమునందు దరుచుగ శ్వాస స్వభావము నాడీప్రచారము నవశ్యముగ నిరూపింపఁదగియున్నది. మంత్రశాస్త్రమునందును ఘాతచికిత్సాదులకై స్నానాదుల కొఱకు జలస్వభావము తపముకొఱకు స్థలస్వభావము తెలుపఁదగినవియ్యెయగు, మొదటినుండి యిందునిరూపింపబడినయంశము ప్రామాణికులచే నెట్లు నిర్ణయింపఁబడియుండెనో చూచుడు.

దినచర్యయందు ధన్వంతరి శ్లో॥ ఉదయే సవితుః కాలే ప్రసృతే స్ఫులిలస్యయః పిబేదష్టా రోగజరాపరిముక్తో జీవే చ్ఛరదాం శతంసాగ్రం సూర్యోదయకాలమున నెనిమిదిమార్లు చేతితో జలముపుచ్చుకొనునెడ రోగము ముసలితనములేక నూరువత్సరములకు నె

కుండగుకాలము జీవించునని చెప్పెను. ధర్మశాస్త్రములయం
దైననో ఉషఃకాలమున ఆచమనము మూడుసారులు[అనగా
నొక్కొకతడవకు ముమ్మారు చేయవలయుగాన]తోమ్మిదిసారు
లు చేయవలయు ననిచెప్పఁబడియున్నది. ధన్వంతరి యెనిమిది
మారులు పుచ్చుకొనిన నాయువు నారోగ్యమును నొసగునని
చెప్పెను. గాన విశేషము వ్యత్యాసము లేదు,

మఱియు నాకాలమునఁజేయు నాచమనముచే పోవురోగము
లేవియనిన, శ్లో॥ అర్ఘ్యోభాగ్రహణ్యో జ్వర జఠర జరాకుష్ఠమేదోవికా
రా మూత్రా ఘాతా స్రపిత్త శ్రవణగళ శిరశ్రోణి మూలార్క్తిరోగాః। యేచా
స్యే వాతపిత్తక్షతకకఫకృతా వ్యాధయ స్సన్తి జంతో స్తాన్తా నభ్యాసయో
గా దపహరతి పయఃపీత మంతే నిశాయాః॥ మూలవ్యాధి నంజు జిగట
విరేచనము జ్వరము కడుపుబ్బుట కుష్ఠవ్యాధి ముదిమి పొట్టపె
రుగుట మూత్రమడ్డగించుట రక్తపిత్తము చెవిపోటు గండమా
ల తలనెప్పి ఆసనరోగము నేత్రరోగము మఱియు వాత పిత్త
ప్రణములు కఫ వ్యాధులు మున్నగునవి ప్రాతఃకాలమున జలపా
న మభ్యాసముచేయుటవలన హరించుచున్నవని ధన్వంతరి వచిం
చెను. అభ్యాసమువలన ననుటచే ఆచమనమున గ్రాహ్య మగుజ
లముయొక్క పరిమాణ మభ్యాసముచే తెలియునని సూచింపఁబ
డినది. ఇదిగాక ఒకనాడు పుచ్చుకొనినంతమాత్రమున నీరోగ
ములు నిన్ ర్తింపవనియు, ప్రతిదినము నభ్యాసము చేయుటవలన
నేనిన్ ర్తించుననియు, నారోగములు పుట్టినపిదప నాచమనమున

భ్యాసము చేసినను నారోగములు పోనేరవనియును చితమగుచు
న్నది. ఏడు సంవత్సరములకు మీదనే యాయాచమనము చేయఁ
బడుచుండునుగాన నాచమనముచే నివర్తించు రోగములలో
బాలరోగములు చేర్పఁబడలేదు.

మఱియు ధన్వంతరి శ్లో॥ ఆయుష్యముపసి ప్రోక్తం మలాదీ
నాం విసర్జనం । త థాంత్రకూజనాద్ధానోదరశౌరవవారణం ॥ ఉషఃకాల
మున మలాదులను విడచుట వలన కడుపుబ్బరము పేగులరచుట
మున్నగు వ్యాధులు హరించు నని చెప్పెను. ఇట్లు ధర్మశా
స్త్రములయందు జెప్పఁబడు కర్మములయొక్క ఫలము వైద్యశా
స్త్రముననుసరించియే నిరూపింపవలనుపడియెడిది. వైద్యులును
యోగశాస్త్రమును చక్కగా నెఱింగినంగాని శరీరతత్త్వ మాంత
గఁ దెలిసికొనంజాలరు. ఈ యర్థము భిషగ్వరా వరాహోపా యాగేశు
పరినిష్ఠితాః॥ వైద్యశ్రేష్ఠులు యోగశాస్త్రమున నధికజ్ఞానము క
లిగియుందురని యాజ్ఞవల్క్యుఁడు మైత్రేయిలో జెప్పెను.

బ్రాహ్మముహూర్తమున మేల్కనియుండుట బహుఫలం
బని ధన్వంతరియే శ్లో॥ బ్రాహ్మే ముహూర్త ఉత్తిష్ఠేత్ స్వస్థో రక్షార్థ
మాయుషః॥ ఆయువు రక్షించుకొనుటకై యారోగ్యవంతుడు బ్రా
హ్మముహూర్తమున నిదుర లేవవలయునని చెప్పెను.

ఇప్పటివారు పాశ్చాత్యవాసనచే శరీరాత్మవాదులై యు
న్నారు. ప్రాచీనులైననో ధర్మబద్ధులు నిజ మెఱింగినవారు
నగుదురు. కావుననే జ్ఞాననిధియగు నాధన్వంతరి॥ తత్ర సర్వా

ఘృతాస్త్యర్థం స్మరేచ్ఛ జగదీశ్వరం॥ ఆబ్రాహ్మముహూర్తమున స్వ
పాపనివృత్తికై పరమేశ్వరుని స్మరింపవలయుననియు వచించెను.

దంతథావనము.

ఇక దంతథావనము నిరూపింపఁబడియెడిది

ముండ్లు కలవియు, పాలు గారునవియు నగువృక్షముల
యొక్క పుడకలచేతను నేరేడు, మామిడిచెట్లచిగుళ్ళచేతను, దం
తథావనము చేయవలయు నని ధర్మశాస్త్రకర్తలు చెప్పియు
న్నారు. మాజ్ఞవల్క్యుడు మున్నగువారు ఇతికరాయి, మంటి
పెళ్ల, రాతిపొడిదంతథావనకు కూడవని నిషేధించి యున్నారు.
ఇట్లే మొగలి, ఖర్జూరము, టంకాయ మొదలగు చెట్లయాకు
లును నిషేధింపఁబడినవి. కొన్ని పుడకలయందును నెక్కొక
రోగమును పోగొట్టుకొని కలదని వైద్యకాదులవలన దెలియు
చున్నది. దంతథావనమువలనఁబోవురోగములను ధన్వంతరి ది
నచర్యయందు ॥ తేనాస్యరసవైరస్యగంధా జిహ్వస్యశా గదాః॥ రుచివై
శద్యలఘుతా నభవంతి భవంతిచ॥ నోరికిరుచి తెలియకుండుట
నోరికంపు, నాలుకనోరువీనియందు బుట్టురోగములు పోవునని
యు, రుచి తెలియుట, నైర్మల్యము- లాఘవము గలుగుననియు
చెప్పియుండెను. ధర్మశాస్త్రములయందు చెప్పబడు పుడక
లు మున్నగునవి వైద్యకమునందును జెప్పబడియున్నవి. ఎట్లన
మట్టి, కానుగ. చంద్ర అత్తి, మామిడి, సంపెగ, ఉత్తరేణు,
దానిమ్మ, తుమ్మ, మున్నగునవి తెలు పబడి యున్నవి. వీనిని

శోధింప వీనియందు వగరు ముఖ్యముగ గలదు. వగరు జీర్ణశక్తి ని కలిగించునదియు, పౌత్తికడుపును శుద్ధిజేయునదియు, పై త్యమును హరించునదియు, శీతవీర్యము కలదియు నని షడ్రిసని ఘంటువు మున్నగువానియందు గలదు. కారము ప్రధానముగా గలవానితో దంతధావనము చేయునెడ దంతములకు నష్టము కలుగునని యెంచి యిటికెఱాయిపొడి మున్నగునవి నిషేధింపఁ బడినవి. వ్రేళ్ళతో చూపుడువ్రేలితో దంతధావనము చేయ గూడ దనుటకు కఫనాడి యావ్రేలిచివర నుండుగాన చానికి నె ముకతో సంబంధము కలిగెనేని దోషము కలుగునని యెంచి అస్థి సంచయనమున నిషేధింపఁబడినట్లు దంతంబులు నష్టలేగాన ని షేధింపఁబడెను.

ప్రాతఃకాలమున దంతధావనము విధింపఁబడుటకు కారణ మేమన నూర్వోదయముకంటె ముందు ద్రవరూపములై యున్నమలములను పోగొట్టుకొనుట కనియె గ్రహింపవలయు. మఱియు ముందు జెప్పఁబోవు వాచికయజ్జరూప మైనమంత్రజ పమునకు పూర్వాంగ మైనవాక్కుద్ధిని సంపాదించుకొనుటను ను పయోగించుచున్నది. అందు నాలుకగీచుకొనుట సువర్ణరజ తామలచేతను, లేకున్న సత్రాదులచేతను చేయవలయు. భోజనిచారుచర్యయందు || జిహ్వోర్లేఖనం కార్యం సోప్నం తామ్రమే వవాతన్మలాపహరం శస్త్రం మృదు శ్లక్షుం షడగుళం | పిత్తశ్లేష్మహరం దు చ్యం వైర్మల్యం చక్షుషోర్హితం | శ్రోత్రనాడ్యో విశుద్ధ్యస్తే నరాణాం దంత

ధావనాత్ || నాలుకగీచికొనుటకు బంగారముతోగాని, రాగితో
గాని యారంగుళముల పొడవుగల బద్దను చేయించికొనవలయు
దానితో నాలుక గీచికొనుట ప్రశస్తమగు. దంతధావనము
వలన పిత్తశ్లేష్మములు హరించును. నాలుకకు రుచి తెలియు
ను. నోరికి నైర్మల్యము కలుగును. కనులకు మేలు చేయు
ను. చెవినాడులును నిర్మలము లగును. అని చెప్పబడి యు
న్నది. ఈదంతధావనమున చెప్పబడుపుడకలు మున్నగునసి
తఱుచుగ రోగములు పుట్టకుండుటకే యగు. రోగములు న
చ్చినవారికి దంతధావనయోగ్యము లగుచూర్ణములు చెప్పబ
డినవి. ఇట్లు దంతధావనముచే కదలిననోరియసహ్యమును
పోగొట్టుకొనుటకై చన్నిరు పుక్కిలించివేయవలయు. ఈయ
శము వైద్యకమునందును || గండావ మథ కుర్వీత శీతేన పయసా ము
హుః | కఫతృష్ణామలహరం ముఖాంత శ్శుద్ధికారకం || చల్లనినీరు పలు
మారు పుక్కిలించి వేయ వలయు. అట్లు చేయునెడకఫము,
దాహము, అసహ్యమును పోగొట్టి నోరికి పరిశుద్ధిని గలిగించు
నని చెప్పబడియున్నది. పిదప చన్నిరుచే ముఖము గడిగికొ
నవలయు ననిస్మృతులయందు గలదు. ఈయర్థము వైద్యశా
స్త్రమునందును || ముఖప్రక్షాళనం శీతపయసారక్తపిత్తజిత ||
చన్నిరుతో ముఖము గడిగికొనునెడ రక్తపిత్తము
ను హరించు నని చెప్పబడియున్నది. అందువలననే మత్తు
నిక్షేపనవానికిని, సామ్న వచ్చినవానికిని ముఖముమీద చన్నిరుచ

ల్లునెడ తెలివి వచ్చుచున్నది. ఇట్లు బాహ్యశౌచముచేసికొని నిర్మలుడై స్నానమునకు పోవలయు.

ప్రాతస్నానము.

ఇప్పుడు ప్రాతస్నానముయొక్క గుణము నిరూపింపబడి యెడిని. కాలభేదమువలన స్నానంబును వేరువేరువిధముగ విధింపఁబడుచున్నది. మంచు అధికముగ నుండుకాలమున సూర్యుడు కొంచె ముదయించినవెనుక స్నానము విధింపఁబడుచున్నది. ఈయర్థము॥ మాఖమాసే రటన్త్యాపః కించి దభ్యుదితే రవౌ॥ మాఖ మాసమున సూర్యుడు కొంచె ముదయింప జలములు క్షోభ నొందుచున్న వనువాక్యముచే తెలియచున్నది. అప్పుడు మంచు ప్రబలముగా నుండుగాన నధికముగా నుండుచల్లదనము నీ వర్తించుటకై సూర్యకిరణము లపేక్షింపఁబడుచున్నవి.

సంకల్పము, అఘమర్షణసూక్తజపము స్నానమున కంగము లగును. సంకల్పమునకు ప్రయోజన మేమనిన, వేటువిషయమునందు బ్రవర్తించుమనసును ప్రకృతవిషయమునందు చుటయే సంకల్పమునకు ఫలము. మనస్సు వేటువిషయమున నుండనేని ననేకము లగుమంచిశక్తులు లోనఁ బ్రవేశింపవు కావున సంకల్పము లన్నియు మనసును ప్రకృతవిషయమున నిలుపుటకే యుపయోగపడియెడిని. ఇక అఘమర్షణమంత్రములు జలస్వభావమును జలాభిమానదేశతను, అందువలన తనశరీరమునకు గావలసినగుణమును ప్రతిపాదించును. ఈయ

శము తెలియుటకై స్థాలీ పులాకన్యాయమున నెకమంత్రార్థము
 విమర్శింపఁబడుచున్నది. శ్రు॥ హిరణ్యవర్ణాః ... విరూపాః॥ ఇష్ట
 యోగ వస్తుశోధనశాస్త్రము (పైన్సు) చదివినవారు నీరు రెండువిధ
 ములుగ విభజింపఁబడిన దని చెప్పి యంత్రసాధనముల ద్వారా
 కనబరచుచున్నారు. అం దొకభాగము మంటలో కలిసికొనె
 నేని వెంటనే బుగారువర్ణము కలదై మండుచున్నది. రెండవ
 ది యెండినయేవస్తువు తనలో కలిసినను దానిని గాల్చుచున్నది.
 ఇట్లుండ వేదమునందు ఏదే నొకవిధమున॥ హిరణ్యవర్ణాః=బు
 గారువర్ణముగలవి. శుచయః= కాల్చునవి పావకాః= పరిశు
 ద్ధిచేయునవి అనిమూడు భాగములు చేసి అచట వరుసగా పృ
 థివిని జెప్పుకశ్యపపదముచే భూమిని, ఇంద్రపదముచే జె. అపు
 మేఘము మున్నగువానిని చెప్పి॥ అగ్నింయా గర్భందధిరే॥ అనువా
 క్యముచే నగ్నిని బుట్టించునవి యనియు, ప్రతిపాదింపఁబడియు
 న్నది. జలము దాని స్వరూపముచే రెండువిధములే కాదు.
 ఇంకను శోధనచేసి విభజించునెడ రూపాంతరము కలదనియు తే
 లునని మంత్రార్థముచే తెలియుచున్నది. మఱికొంతకాలము
 నకు శోధకులజ్ఞానమునుబట్టి మూడువిభాగములు చేయుటయు
 సంభవింప నగును. ఈసూక్తమున రూపముమారిన నీటిని మ
 రల నీరుగాచేసెడి వరుణుడను నెకపాశధారి పడమటిదిక్కున
 కలఁడని॥ శ్రు॥ యాసాంరాజావరుణో॥ అనుమంత్రముచే తెలియుచు
 న్నది. ఈప్రకార మాంగ్లేయులు మఱికొంతకాలము కడచిన

రెండుపదార్థముల సంస్పృష్టియెయను బుద్ధివిడిచిపెట్టి యీజలమునకు రూపాంతరము కలదనియు నిశ్చయింతుడు. ఇట్లే శోధనచేయఁజేయ కొలదికాలమున నాశుత్యర్థమంతయు ననుభవమునకు రాగలదని తోచెడిని. ఎప్పుడును పదార్థశోధనయందె పనిపూనినవారు కొన్నిశతాబ్దములకైనను మిగిలియున్న వేదమును యథార్థము చేయగలరని నమ్మకము కలదు. ఇట్లు సంకల్పముతోను, ముత్రములతోను ప్రవాహము మొదలగువానియందు దేశకాలముల నతీక్రమింపక స్నానముచేయుటవలన గలుగు ఫలమును అది విడుచుటచే భరతఖండవాసులకు గలుగు ననేకరోగములను ధన్వంతరి చెప్పెను. ప్రాతస్నానము తీట నేత్రరోగము మొదలగు వానికి తగినయశాశుధమని చెప్పఁబడియున్నది. అతిమూత్రము శుక్లస్రావము మొదలగురోగములకును, పిత్తాధిక్యమువలన గలుగు కొన్నిరోగములకును తలపుర్రెతోపలఁ బుట్టెనురోగములకును ముఖ్యముగ చిత్తభ్రమకును ప్రత్యక్షఫలము నొసగు గొప్పయశాశుధము ప్రాతస్నానమే యని తెలియుచున్నది.

స్నానపానాదులకు నదీజలము ప్రశస్త మైనను కొన్ని కాలములయందు కూడదని వాగ్భటాదివైద్యాచార్యులు నిషేధించియున్నారు. ||నాదేయం వారి నాదేయం వసంతగ్రీష్మయో ఝృషృ|| వసంతస్తుప్రసంధును, గ్రీష్మస్తుప్రసంధును నదీజలము గ్రహింప గూడదనియు, వసంతగ్రీష్మయోః కౌపం|| వసంతస్తుప్రసంధును

గ్రీష్మర్తువునందును బావినీటినే గ్రహింపవలయు ననియు వచించియున్నారు. ఇందునకు గారణ మేమనగా, వసంతగ్రీష్మములయందు మిగుల వేడియగు సూర్యకిరణములచే కాగియున్న నదీజలములకు స్వభావసిద్ధమగు శైత్యగుణమే సంభవింపదు. లోతుననున్న నూతిజలమున కైననో కొంతకాలమే సూర్యకిరణసంపర్కము కలిగియుండును. కావున మఱికొంతకాలమునకు స్వభావగుణము నిలువఁగలదు. అట్లు వర్షర్తువునందును జలము కలుషముగా నుండుగావున నదీజలము నిషేధింపఁబడినది. కావుననే॥ శరద్యగస్తే రుదయా దఖిలం సలిలం హితం॥ శరదృతువునందు అగస్త్యనక్షత్రముదింపఁగా జలమంతయు నిర్దోషమగునని వైద్యశాస్త్రముననే చెప్పింబడియె. స్నానము బహుఫలము గలది కావుననే చారుచర్యయందు భోజుడు॥ రూపం తేజో బలం కాంతి శౌచ మాప్యాయనం తనో॥దుస్స్వప్న నాశనం పుణ్యం స్నాన మాయుష్యవర్ధనం॥ ఆత్యంతమలినః కాయో నవచ్ఛిద్రసమన్వితః॥ స్రవత్యేవ దివారాత్రం ప్రాతస్నాన సేవ శుభ్యతి॥రూపము, తేజము, బలము కాంతి, శౌచము తాపశాన్తి,దుస్స్వప్నములు రాకుండుట, ఆయుష్యవృద్ధి, పుణ్యములనునవి స్నానగుణములు. శరీరము మిగుల మాలిన్యము కలదియు, తొమ్మిదిచిల్లులు కలదియైనై రేలుం బవళ్ళు మలముల స్రవించుచుండునుగాన ప్రాతస్నానముచే శుద్ధిమొందును అనివచించెను. స్నానముచేయునపుడు లోన బ్రవేశించినజలము శరీరమునకు గుణముగలిగించునది యైనను

శరీరమునకు వెలుపల నున్న జలము గుణకరము కానందున నదిపోవుటకై పొడివస్త్రముచే తుడువబడుచున్నది.

వస్త్రధారణము.

ఇతర వస్త్రధారణఫలము ప్రకృతము. ఈదేశమునందు తరుచుగ నూలువస్త్రమే ధరింపబడుచున్నది. అది మిగుల నౌషధప్రాయ మైనది. ఓషధులవలన గలిగిననూలువల్ల నేర్పడి నయీనస్త్రమునకు గొప్పశక్తి కలదు. అది స్వభావముననే శక్తిసహితమై ప్రతిదినము జలసంబంధమువలన గుణాతిశయము నొందుచున్నది. అధికగుణము గలిగియుంటనే నూలువస్త్రము మిగుల వాడుక చేయబడుచున్నది. దీనియం దేమిగుణము కలదనగా, నూలుకుమూలమైన ప్రత్తిచెట్టు సమూలంబును మహాగుణ వంతమైనది. ఎట్లన, ప్రత్తిచెట్టుయొక్క వేలు విరేచనము కలిగించును, ప్రత్తికాయ కామిలను, క్షయను పోగొట్టును, అర్థోరోగమును నివర్తింపజేయును, ప్రత్తిపూతయున నేకము అగు సర్వోషముల తొలగించును. ప్రత్తిగింజయు కాల్పసమార్థము మొదలగువానియందు ప్రధానమై అరుచి మొదలగు రోగముల వాతించుచున్నది. అటులే రసమాంసాది దుష్ప్రణామాలయందు మోంసక్షయము గలిగి రంధ్రము పడక దనచెట్టు నిర్మల మగుప్రత్తినూలుగుడ్డను బాగుగ వుద్దించి పోడివేసెదమునుచున్నద మోంసము కలిగి రంధ్రము త్రూచుచున్నది. అట్లు కత్తివే వేలు గాయము కాగా గుడ్డపేలిక తడిపి వే

లికి చుట్టినందున రక్తముకారుట నిలుచుచున్నది. అట్లే వమనరోగమునందు ఉడుకఁబడినతడిగుడ్డను వాసనచూచునెడ నారోగ్యము కలుగుచున్నది. ఈకారణమువలన దూదినూలు గుడ్డయందు గొప్పశక్తి కలదని నిశ్చయింపఁబడుచున్నది. ఆవస్త్రము నన్నియవయవములయందును సమముగ ధరింపఁగూడదు. మొలకు దిగువభాగమున నంతటను, పైభాగమున నేకానాకచోటను ధరింపవలయు. వస్త్రధారణ మనార్యులకు సిగ్గుగాచుకొటకు, శీతవాతముల నడచుటకుమాత్ర ముపయోగపడుచున్నది. ఆర్యులకైననో శరీరముద్వారా బుద్ధిని సుస్కరించునదియై యుపయోగపడుచున్నదని సూక్ష్మదృష్టిగల వారు గ్రహించుచున్నారు. ధరింపదగువస్త్రములలో కార్పాసమెగాక పులిచర్మము, మృగచర్మము కుబళము మొదలగునవియుఁ జెప్పఁబడుచున్నవి. అందు గార్పాసవస్త్రముయొక్క గుణము చెప్పఁబడియె. మృగచర్మము మిగుల మృదువైనది. ఇది కష్టమున తోర్వనివాఁడును, బ్రహ్మచర్యవ్రతస్థుండు నైనత్రాహ్మణునకు విహితము. వనస్థగృహస్థాదులకు నుపయోగించు పులితోలు క్రూరమైనది. ఈచర్మములు మేదస్సువలన జనించుచున్నవి. వీవియందు వైద్యుతశక్తి స్పష్టముగా గనపడుచున్నది. భావళి మొదలగునవియు నట్టివే యగు. గొత్తెలు మొదలగునవి యోషధుల నన్నిటిని భక్షించుచుండును. ఆయోషధులశక్తివలన పానిరోమంబులును వైద్యుతశక్తిచే పూర్ణము.

తైయుండును.

కార్యాసవస్త్రము మంచి శక్తిగల దైనను దానిని బిగువుగా ధరించునెడ నచ్చోట రక్తమునకు హాని గలుగు. ఈ దేశము ఉష్ణాధిక్యము గలది కావున నిందుండు వారలకు వస్త్రము తగిలితగులనట్లు ధరింపబడినదై గుణమును గలిగించును. ఇం దిదిదృష్టానము. ఈ దేశమునందు స్త్రీలు తరుచుగ రవికలను బిగువుగా ధరించుచుండును. వారలయొక్క బుజములను జూడ్చి వస్త్రమును బిగువుగా ధరించినందున నందగు రక్తము స్వభావగుణమును విడిచి వెల్లడనము పొందియుండుట స్పష్టముగా గనబడుచున్నది. దీనిబట్టి శీతాధిక్యముగల యితరదేశములయందు దృఢ మగు వస్త్రము బిగువుగా ధరింపబడుచున్నను ఈ దేశముయొక్క స్వభావమునుబట్టి లోపల గాలి యుత్పన్నముగ దిరుగునట్లు తేలికయగు వస్త్రమును తగిలితగులనట్లు ధరింపవలయునని విధింపబడియున్నది.

అన్ని యుష్ణయవములయందు సేకరూపముగా వస్త్రము నేల ధరింపగూడదు. అనియుడుగుదురేని వినుడు. శరీరము ఉష్ణాకాయము (నాభిక్రియ భాగము) అధికాయము (నాభిక్రియ దిభాగము) అని రెండు భాగములు కలిగియున్నది. ఇందు మొదటను క్రిందను నున్న యింద్రియములయొక్క యుత్పన్నాపకర్మలనుబట్టి ఉష్ణాకాయము పరిశ్రమనియు, అధికాయము విశ్రాంతినియు పేర్కొనియున్నది. ఉష్ణాకాయమునందు దోష

ము జన్మించునెడ నౌషధములచే నవద్వారములగుండ మలముల
నుపోగొట్టి శీఘ్రముగా నివృత్తిచేయుటకు శక్యమగును. అ
థఃకాయమునందే రోగము జన్మించునెడ ప్రస్వేదనము, శస్త్ర
ము, ఆగ్నిమున్నగుచికిత్సలచే గాని నివర్తించుట లేదు. దీనింబ
ట్టియు సూర్యకాయము పవిత్ర మనియు, నథఃకాయ మపవిత్ర
మనియు విశ్వయింపబడుచున్నది. ఈయర్థమును డౌవుట
కే యుపనయనకాలమున మాంజి గట్టబడుచున్నది. ఇచటనిరంత
రగు వాయువువలన గలిగినరోగములు పోవుటకును, ఆవా
యువునకు ప్రకోపమును గలిగించుమేదస్సు మొదలగునవి నిరం
తరము బైలువెడలుటకును అథఃకాయమునందు ఎల్లప్పుడును
వస్త్రము ధరింపవలయునని విధింపబడెను. అచట నెల్లప్పుడు
వస్త్రము ధరించునెడ నది యచ్చటిచెమట నాకర్షించును. అం
దుచే రోగములు జనింపవు. అచట మేదస్సు పెరిగెనేని చెమ
ట గట్టిబడును. చెమట రోమకూపములయందే యారిపోయెనేని
గజ్జిమున్నగు రోగములు గలుగును. అచ్చట నెల్లప్పుడు వస్త్ర
మును ధరించునెడ నదియచ్చటిచెమట నాకర్షించుటచే మిగుల
నారోగ్యకరమే యగుచున్నది. దీనిం బట్టి సూర్యకాయమున
ధరింపబడువస్త్రముకంటె నథఃకాయమున ధరింపబడువస్త్ర
మపవిత్ర మైనది.

సూర్యకాయమున యజ్ఞోపవీతమువలె వస్త్రము ధరిం
పవలయునని చెప్పబడినది. దానికి కారణ మేమనగా, ర

క్తశుద్ధిస్థాన మని ప్రసిద్ధ మైనహృదయము కేవలము వక్షమున
మధ్యభాగముననే లేదు. అది కొంచె మెడమవైపునకు
మిగిలి యున్నది. అందుండురక్తము గట్టిపడియేనేని నాడు
లన్నిటియందుఁ బ్రవహింపనేరదు. అట్లు ప్రవహింపకున్న నశం
తములగు రోగములు జనించును. కావున నాహృదయస్థానమం
దుండునుష్ణమును గాపాడుటకై వస్త్రము ధరింపబడు. ఇతరాం
గములయం దైననో ఈదేశ ముష్ణాధిక్యము కలదియేగావున ను
ష్ణ మపేక్షింపబడదు.

స్త్రీలకును వస్త్రధారణ మిట్లే యగు. అయినను వారిలయం
దొకవిశేషము కలదు. రక్తవస్త్రము పురుషులకు కూడదని ని
షేధము కలదు. స్త్రీలకది యావశ్యకము. ఎరుపురంగునందు
సుధాసంబంధ ముండుటవలన గుణాధిక్య కలదు. కావున నెర్రని
వస్త్రముధరించునెడ శరీరసంబంధ మగునుష్ణ మధిక మగును.
దీనిచే రక్తము ద్రవీభూతమై నియతముగా వెడలుచుండును.
కావున స్త్రీలకు పురుషులకంటె వస్త్రములు, భూషణములు
మున్నగునవి అధికముగా నుడవలయునని విధింపఁబడియె గాని
యితరులకుంబలె కామముచే నిర్ణయింపఁబడినవి కావు. అం
నువలననే॥ స్త్రీయం సంభావయేన్నిత్యం భూషణాచ్ఛాదనాదిభిః॥ వ
స్త్రములు, అలంకారములు మొదలగువానిచే స్త్రీలను సమ్మా
నింపవలయునని మొదలుగా స్మృతులయందుఁ జెప్పఁబడియె.
స్త్రీలకును ఎడమభాగమున హృదయమున పురుషులకుంబలె

వస్త్రము ధరింపదగిన దని యెఱుంగవలయు. అందువలననే ఎల్లప్పుడును కర్మముచేయుటయందు ప్రవర్తించు త్రైవర్ణికులకు ఎల్లప్పుడును యజ్ఞోపవీతము విహితమైనది. అది చర్మమైనను లేకవస్త్రమైనను నుష్ణగుణము కలవియే గావున॥ నిత్యయజ్ఞోపవీత యని ధర్మములయందును, శ్రు॥ అజినం వాసో వా దక్షిణత ఉపవీయ॥ అని శ్రుతియందును విధింపబడియెను. అపరిశుద్ధమగు నథఃకాయసంస్పర్శంబున సంభవించు నశుద్ధి పరిహారమునకై వస్త్రముధరింపగ నె యాచమనము విధింపబడినది.

పుండ్రధారణము.

అనంతము పుండ్రము ధరింపవలయు. ఇందు రెండు విధముల వికల్పములు గలవు. కొందఱు తిర్యక్పుండ్రమును, మరికొందఱు ఊర్ధ్వపుండ్రమును ధరించుచుందురు. తిర్యక్పుండ్రమున భేదము లేదు గాని యూర్ధ్వపుండ్రమునం దనేకభేదములు గలవు. పుండ్రములేక చేసినకర్మము నిష్ఫలమని చెప్పబడుటవలన పుండ్రము కర్మాంగ మగుచున్నది. సర్వవిధమగు పుండ్రంబు నాయాదేవతలను భజించుటయం దాసక్తి గలవారలచే నాయాదేవతాచిహ్నముగా ధరింపబడుచున్నది. ఎటులన, శైవులు తిర్యక్పుండ్రమును, వైష్ణవు లూర్ధ్వపుండ్రమును ధరించుచున్నారు. శివోపాసన జేయువారలబొట్టు ఏకవిధమైనదిగావున మొదట దీనిప్రయోజనము నిరూపింపబడుచున్నది. దీనికి త్రిపుండ్రమని పేరు. ఇది భస్మముచే నాచరింపబడును.

ఆయాచోట్ల నడ్డముగాఁ బెట్టుకొనఁబడుచుండుట
క్కుండ్రమని పేరు కలిగెను. ఇయ్యది ధర్మశా
దును, శ్రుతులయందును, ఉపనిషత్తులయందును
చున్నది.

వానిలో జాబాలమను నుపనిషత్తు భస్మ
రూపమును బాగుగ నిరూపించుచున్నది. ఎట్లని
య్యగు పరిమేశ్వరునియనుగ్రహముచే పశువుల (మ
మలము (దోషము) పరిపక్వమగుటకొఱకు నాద
తమగు తత్త్వము త్రివృత్త-రణము చేయఁబడును.
తమమునుండి రజమును, రజోగుణమునుండి స
పొంది యిట్లు క్రమముగా సత్త్వమునందు లయి
కోరవలయు. ఇదియే త్రివృత్త-రణము. ఈ
ధించుటకే ప్రతికర్మము చేయనపుడును ఈ రేఖ
య్య. కావుననే జాబాలశ్రుతి భస్మమును జే
ట్లు చెప్పెను. గోమయ మగ్నిచే దహింపఁబడి
అందు గోవులు నంద, భద్రమొదలగు పేర్లు కల
హారములు తినకుండునవియు కావలయు. గోవు
వులు (జీవులు) అని శ్రు॥ ఏతావంతోవై పశవః॥

దెలియుచున్నది. ఆగోవులయొక్క మలము గ
జీవులయొక్క అవిద్యారూపమగుమలముతో పో
ఆగోమయము (మలము) అగ్నిరూపుడగు రుద్ర

డుచున్నది. అందువలన మొదటి నైల్యమును విడిచి కాలనప్పు
డెట్టిదనముపొంది కొనకు తెల్లగా శేషించును. ఇందు అగ్ని
రుద్రుడు. నలుపు అనగా తమోగుణము. ఎఱుపు రజోగుణ
ము. తెలుపు సత్యగుణము. దీనిబట్టి పశువుల (జీవుల)
యొక్క యనాదిసిద్ధ మగుమలము రుద్రనియనుగ్రహములేక
దహింపబడదు. అట్లు దహింపబడగా జనుడు శుద్ధసత్త్వ
స్వభావుడుగా శేషించుచున్నాడు. అనునర్థ మేర్పడుచున్నది.

గోమయ మేలాటి దన, గోవుయొక్క శరీరమున పలు
విధములగు నోషధులు పరిపక్వ మగుటవలన గలుగునది. గోశరీ
ర మైననో పితృప్రధాన మగురోచనమునకు నివాస మైనది. కా
న బహుగుణము కలదియు, సద్భ్యాదులవలన సర్వలోకోపకార
క మైనదియు గావున గోశరీరము పరమపవిత్రంబును పరమపూ
జ్యంబునైనది. గోశరీరమునగల యాశక్తియే గోమయంబు
నను గలదు. కావుననే రసవిషాదులదోషంబుల నడచి పరి
శుద్ధి జేయునని వైద్యకమున గౌరవింపబడియున్నది. అందు
వలననే సూ॥ శోధకద్రవ్యాణి గోశకృద్భిస్మచ॥ గోమయము,
భస్మము శుద్ధిజేయువస్తువులనికల్పసూత్రకారులచే పేర్కొనబ
డియున్నది. అట్టి గోమయము గ్రహించుటకు అదివరకు మూ
డుదినములనుండి ముంచి శుద్ధిగలదూర్వాద్యోషధుల నావులకు
మీసి వాని గోమయమును క్రిందబడ కుండ నంతరిక్షమున నెగ్ర
హింపవలయు. అట్లు గ్రహింపబడిన గోమయమును మట్టిపాత్ర

యందుంచగూడదు. లోహశక్తి యధికముగా నుండునుగాన
వెండిపాత్రముమున్నగువానియం దుంచవలయు. అంతమాత్ర
ము చాలదని యం దావుపాలు మొదలైనవియుఁ జేర్పవలయు
నని చెప్పఁబడియున్నది. అందు పాలు, పెరుగు, నెయ్యివీనిగు
ణ మందఱు నెరింగినదే. గోమూత్రముగుణ మైననో అద్భు
తము. ఇది నంజు మున్నగుమహావ్యాధులఁ బోగొట్టును. కా
ల్పఁబడు నయస్సు మున్నగు లోహముల పరిశుద్ధి చేయును.
ఇట్టి గోమూత్రముతో పిడకలు చేసి ఇనుపవిగాక తక్కులో
హపాత్రములయం దునిచి యొడించి దానియం దగ్నిని ప్రవే
శపెట్టి పరమేశ్వరరూపముగా భావించుచు విరజామూత్రములచే
దహించుచు నందు నక్షతలను (వియ్యపుగింజలను) చల్లవలయు
ను. వడ్లుగాని, ఉమకగాని యుంచగూడదు. దీనిభావమేమ
నఁగా, ఎనఁదేని మనుజుఁడు అనేకజన్మములను తన్మూలదుఃఖ
ములను ననుభవించి వానియం దధిక మగువిరక్తి నొంది తిరిగి
జన్మానులు నివర్తించుటకై పూర్వపుణ్యవశమున జ్ఞానము నా
ర్జించియు, ప్రారబ్ధవశమున నిలిచి యున్న దేహమును పునరుత్ప
త్తిసాధనము గాకుండ పరశివజ్యోతిస్సునందు హోమము చేసి
తాను ప్రకాశరూపుడై భస్మయోగమును పొందునని గ్రహిం
పవలయు. ఇట్లు శివజ్యోతిస్సునుండి గ్రహింపఁబడిన భస్మ
మును శిరమనందును, లలాటమునందును, వక్షమునందు భు
జములయందును ధరింపవలయుననిశ్రుతి చెప్పుచున్నది. నాభి

యందు, సంధులయందును ధరింపవలయునని స్మృతులయందును, పురాణములయందును జెప్పబడియున్నది. సంధులయందు కఫ మధికముగా నుండును.గాన అది గట్టిపడిచేష్టకు బాధక మగునని యది గట్టిపడకుండుటకును, సంధులయందే భస్మవీర్యము ప్రవేశించుట సంభవముగావునను నచట ముఖ్యముగా భస్మము ధరింపవలయునని చెప్పబడియెను. మఱియు, రోమ కూపములయం దంతటను దోషమువెడలుచుండుగావున నాదోషము నివర్తించుటకై భస్మముచేత నుద్ధూళనము విధింపబడియెను.

అందు భస్మము చేయుమంత్రములు విరజామంత్రములు, ఆమంత్రములయందు సర్వదోషములు పోవుటద్వారా విషాష్మత్వరూప మగుమోక్షము ప్రార్థింపబడుచున్నది. ఇది భస్మము మూడురేఖలుగా ధరింపబడును. ఈమూడురేఖల చే తోచుపదార్థత్రయము నెఱుంగుటయే ఈసంఖ్యకు ప్రయోజనము. అందు నాదరూపమును ప్రకటించుటకై రేఖాకార మేర్పడినది. ఈనాదముచే తెలిసికొనదగినది పదార్థత్రయము. అని శ్రుతులయందుఁ జెప్పబడియె. వానిసంగ్రహ మేమనెన, పశువు, పాశము, పతి అనుమూడుపదార్థములును, బ్రహ్మవిష్ణురుద్రు లనుత్రిమూర్తులును, సత్త్వరజస్మము లనుమూడుగుణంబులును, భూమ్యంతరిక్షస్వర్గము లనుమూడులోకంబులును, జాగ్రత్స్వప్నశుషుప్తు లనుమూడవస్థలును

చంద్రసూర్యాగ్ను లనుమూడుతేజస్సులును, అకారోకారమ
కారంబు లనుప్రణవాంతరమాత్రలును, ఋగ్యజుస్సామము
లనుమూడువేదములును, ఆణవమాయినకార్మికంబు లనుమూ
డుమలంబులును, ఇచ్ఛాజ్ఞానక్రియ లనుమూడుశక్తులును, భూత
భవిష్యద్గర్భమానంబు లనుమూడుకాలంబులును. ఇవివిధంబు
న నీసంఖ్యయందుఁ జేరని వస్తువే లేదుగాన సర్వంబును త్రిపుండ్ర
ముచే చెప్పబడునని యుపనిషత్తులయందు సవిస్తరముగాఁ జె
ప్పబడియె. ఇట్లు సర్వమును జెలుపుత్రిపుండ్రమును శ్రు
త్రిపుండ్ర భస్మనా కరోతి అని శ్రుతి విధించుచున్నది.

మఱియు జాగ్రాల్పశ్రుతి విభూతి, భస్మ, భసితము,
క్షౌరము, రక్ష అని భస్మమున కై దునామములు కలవని చెప్పు
చున్నది. ఈనామములకు దగుకారణంబును కలదు.

లోకమునందు, కపిల, రక్త, కృష్ణ, శ్వేత, చిత్రవర్ణ భేద
మువలన గోవులు అయిదుభేదములు గలిగియున్నవి. వానిపాల
కెట్లు గుణభేదము కలదో వానిగోమయమునకు నట్టిభేదము గ
లదు. వానిపాలకు గుణభేద మెట్లనిన, ధన్వంతరి ||
గవాం సితానాం వాతఘ్నం కృష్ణానాం పిత్తవాశనం || కఫఘ్నం రక్తవర్ణానాం
కపిలానాం త్రిదోషజిత్ | అని చెప్పియున్నాఁడు. అందు పృథ్వీం
శవహ్నోంశములు పిత్తమున నుండు ననియు ఆకాశవాయువు
లు చేరి వాత మనియు, జలముమాత్రము కఫ మనియు, అందు
పిత్తము పచ్చనిది, ఉత్పత్తిసాధనము బ్రహ్మయనియు, వాతము స్థి

తిసాధనము, నీలవర్ణము, హరియనియు, కఫము ప్రళయసాధనము, శ్వేతరూపము రుద్రుఁడనియు వైద్యకరహస్యంబున గలదు. అట్లు శ్రుతియు గోవుల భేదమునుబట్టి వానిశరీరములయందు పృథివ్యాద్ధ్వంశములు కలవని యందుండు శక్తులను నిశ్చయించి జనకములగు గోవులభేదమునుబట్టి జన్యమగు భస్మమునకును భేదమును బోధించుచున్నది. అందు పృథివ్యంశము కపిలవర్ణయగుగోవునందధికముగా నుండునుగానదానివలన గలిగినభస్మము భూతి యను పేరుగలది యని చెప్పెను. ఇది రాజులు క్రూరదగినదిగాన శ్రు॥ఐశ్వర్యకారణా ద్భూతిః. అని వివరించెను. అట్లే శ్రు॥భస్మ కల్మష భక్షణాత్॥చిరపరిపాకముచే పరిణతములగు పాపములు శరీరము నాశ్రయించి మలరూపముగా నుండును. జలమునకు మలశోధకత్వముకలదుగాన జలతత్త్వమునకధిష్ఠాన మగుగోవువలన కలిగిన భస్మము మలములనాకర్షించు నని భావము. మూడవది భసితము శ్రు॥ భాసనా ద్భసితం ప్రోక్తం॥ అని వివరించెను. సమస్తమును ప్రకాశింపఁజేయునదిగాన భసితమని పేరుగలిగెనని యర్థము. తేజస్సునకు ప్రకాశకత్వశక్తి గలదా. అట్టితేజస్తత్త్వమున కధిష్ఠాన మగుగోవిశేషమున గలిగినది భసితమని భావము. నాల్గవది ఔరము. శ్రు॥ ఔరణా దాపదాం ఔరం॥ ఆపదయనగా నవిద్య దాసిని పారదోలునది యని యర్థము. పారదోలుట వాయువుయొక్క ధర్మముగా వున ఆవాయుతత్త్వము ప్రధానముగా గల గోవువలనగలిగిన ద

ని భావము. అయిదవది రక్షా, ఆనునది. శ్రు||రక్షారక్షకరీ సదా||
భూతప్రేతపిశాచులు భవభీతి వీనినుండిరక్షించునదిగావున రక్ష
అని దీనికి పేరుగలిగెనని భావము. ఆసంరక్షణము పరోక్ష
మైనదిగాన పరోక్షమైనయాకాశతత్త్వము ప్రధానముగా గల
గోవువలన గలిగినదని భావము.

ఇక స్నానముచేయగ నె భస్మము ధరింపఁబడుటకును,
భస్మధారణమున కాగ్నేయస్నాన మని వ్యవహారము కలుగు
టకును కారణము నిరూపింపఁబడుచున్నది.

ప్రాతఃకాలమున స్నానము చేసి శుద్ధవస్త్రముల ధరించి
భస్మము ధరింపవలయునని విధి కలదు. దానిభావ మే మనిన
స్నానమువలన శరీరమందంతటను శైత్యము గలుగగా శరీరచర్మ
బహిర్భూతములగుమలములు పోయినను లోనిమలములు గట్టిప
డును. అవి గట్టిపడునెడ పూర్వము చెప్పఁబడిన విధమున
వ్యాధి తటస్థించును. అట్లు వ్యాధి తటస్థింపకుండుటకు సం
ధులయందును, భూమధ్యమును బుద్ధిస్థానమునను, భస్మము
ధరింపఁబడుచున్నది. స్నానముచే శరీరము శుద్ధమైనను బుద్ధి
శుద్ధియు నావశ్యకమే. బుద్ధిస్థానమున నుష్ణము గాఢమగును బుద్ధి
శక్తి యుక్తమౌతియు గానైరనుమతియు బుద్ధి ననుసరించి శరీరము
ప్రవర్తించుటకును సందేహంధములయం దున్న కఫము ద్రవీభా
వము నొందకున్న సౌఖ్యభ్యము కలుగదు. కావున సందుల
యందును, బుద్ధిస్థానములుగా ప్రసిద్ధము లైనశిరోలలాటాదుల

యందును భస్మము ధరింపఁబడుచున్నది. సర్వసామాన్యముగా కర్మములు చేయుకాలమునందు బుద్ధిశుద్ధియు, సంధిసౌకర్యమును నపేక్షితములే కావున భస్మధారణము సర్వకర్మాంగ మగుచున్నది. అయినను స్నానమువలన శరీర మంతయు చల్లబడియెగాన నప్పుడు బుద్ధిస్థానాదులయందుష్ణమును గాపాడుటకై యవశ్యముగా భస్మధారణము విధింపఁబడినది.

భస్మమునకు శీఘ్రముగ జలమును బీల్చుశక్తి గలదని వైద్యశాస్త్రమునలనను అనుభవమునలనను దెలియుచున్నది. జలమును బీల్చుటకు మృత్తికసూర్యకిరణము నపేక్షించునుగాని అట్లుభస్మ మపేక్షింపదు. భస్మఘృతికను గ్రహించి దీనికొన మాత్రము నీరునకు దవిలించినను నీరు నంతను గ్రహించును. శిరోరోగమధికముగా సంభవించియున్నపుడు భస్మ నోకగుడ్డ సంచియందునిచి యాసంచినితలగడగా నిడికొని నిద్రింపవలయునని వైద్యకమునఁ జెప్పఁబడియున్నది. శిరమునందలి కఫమునకు మూలమగుజలము భస్మముచేత నాకర్షింపఁబడి భస్మమునందె లయించునని భావము. ఇంతమాత్రమేగాక జలసంస్పృష్ట మగుభస్మమునుండి వెడలుసుగంధము పెత్తమును బాగుగ శమింపఁజేయును. స్నానముచేత పిత్తప్రకోపము, ధాతుపౌష్కల్యము గలుగునని చెప్పఁబడియెను. పిత్తము ప్రకోపింపనదియె ప్రతిదినంబును పరిణాతమై యనలపిత్తమగుచు వాంతిని

గలిగించును. సజలభస్మముయొక్క సు గం ధ ము లో నఁ
 బ్రవేశించి వాంతిని శాంతింపఁజేయును. గాన ప్రాతఃకాలము
 న సజల మగుభస్మముచే నవగుంఠనము (సర్వావయవములకు
 పూత) చెప్పఁబడియెను. మఱియు, ప్రాతఃకాలమునందలి సూ
 ర్యకిరణములకు పిత్తజనకత్వము కలదని నిరూపణము కాగల
 దు. కావుననే॥ అభుక్త్వామలకం పథ్యం॥ ఈమొదలగు వచన
 ములచే ప్రాతఃకాలమునందు పైత్యహర మగుపదార్థము సేవిం
 పవలయునని చెప్పఁబడి యున్నది. జలసంస్పృష్ట మగుభస్మ
 ముయొక్క సుగంధమునకు పైత్యహరత్వము అనుభవసిద్ధము.
 ఇతః, ఆగ్నేయం భస్మనా స్నానం॥ భస్మోద్ధూళనము చేసికొనుట
 ఆగ్నేయస్నాన మనునంశము వివరింపఁబడును. స్నానమనగా
 బాహ్యము, నాభ్యంతరము నగుముగ్ధమును బోగొట్టు నొకానొ
 కకర్మము. అందు భస్మద్రవ్యకమునందు ఆగ్నేయత్వ మధిక
 ముగా గలదు. ఇం దిదిరహస్యము. జలము రోమకూప
 ములద్వారా శరీరమునఁ బ్రవేశించి యందు శైత్యమును గలిగి
 చి మలమును పోగొట్టుచున్నది. ఆజల మీకార్యమును నిర్వ
 హించుటకై ప్రవాహ వేగమును, జలాధిక్యమును నపేక్షించు
 చున్నది. ఏలన, కొంచెము జల మొకయవయవమునఁ బడియేనే
 ని అది వాయువుచేత నారిపోయి కార్యమును నిర్వహింపనే
 రదు. అందునకై పూర్ణమగు కార్యనిర్వాహమును గోరతఱుకా
 దులయందుగాని, నదులయందుగాని స్నానము చేయవలయునని

విధింపబడియున్నది. భస్మము స్వభావమునలన వాయువుచే గాని, సూర్యకిరణములచేగాని పోవునదికాదు. ఆవాయ్వాదుల సంబంధమునందు-ఈభస్మమునకు వీర్యమధికమెయగును. ఆ కారణమువలన భస్మధారణము ఆగ్నేయస్నానమని చెప్పబడియెను. అగ్ని నొకచోట నుంచునెడ నెంతవేగముగా లోనబ్రవేశించి నీరునాకర్షించునో భస్మము నట్టులే యాకర్షించుగాన శ్లో॥ ఆగ్నేయం భస్మనాస్నానమనియు, శ్లో॥ స్నానాద్యశక్తస్య తతం భస్మస్నానం సమాచరేత్ అనియు విధింపబడియున్నది.

ఊర్ధ్వ పుండ్రము.

ఇక నూర్ధ్వపుండ్రము నిరూపింపబడును. ఇయ్యది అథోర్ధ్వగతికామానా మూర్ధ్వపుండ్రం విధీయతే॥ ఊర్ధ్వలోకగమనము గోరువారలకు ఊర్ధ్వపుండ్రము విధింపబడుచున్నది యనుశాస్త్రముచే విధింపబడుచున్నది. ఆయూర్ధ్వలోకగమనము పరముక్తి, క్రమముక్తి యని రెండు విధము లగు. ఇది నిలువుగీరలుగా నుండునుగాన నూర్ధ్వపుండ్రమని చెప్పబడుచున్నది. ఇందువిష్ణుభక్తు లధికారులు. ఇది మృత్తిక, చందనము ఈరెండిటిచే ధరింపబడుచున్నది. ఈయూర్ధ్వపుండ్రము సచ్చిద్రము, అచ్ఛిద్రము, సపాదము, విపాదము మున్నుగా ననేక భేదములు కలిగియున్నది. దీనివిధులు, ప్రయోజనములు క్రమముగాఁ జెప్పబడును. అందు చందనద్రవ్యకము వాసుదేవోపనిషత్తునందు చెప్పబడియెను. గోపీచందన మనునది మృత్యేయనియు,

అది జలముచే నూర్ధ్వముగ ధరింపఁబడవలయు ననియు, ఇదివిష్ణుమూర్తికి ప్రీతికర మనియు తెలుపఁబడియున్నది. భస్మము శీఘ్రముగా ద్రవమును కొంచె మాకర్షించును. మృత్తు సూర్యకిరణనహాయమువలన క్రమముగా ద్రవమును నిశ్శేషముగా నాకర్షించును. భస్మము శరీరమున కొంచెము సే పుండును. మృత్తు చిరకాల ముండును. ఈశక్తి శ్వేతమృత్తునం దధికముగా గలదు. అందువల్లనే యిది ధరించిన గోట తెల్లనగా గుర్తు పడుచున్నది. మఱియు దీనిని భగవంతుని చరణరూపముగా ధరించుటవలన గొప్పపుణ్యంబును గలదు. ఇది ధరించిన వానికెగాక యీవిషయము తెలిసిచూచినవానికిని సుకృతంబు గలుగును. దీనిరహస్య మేమనగా, భగవంతుఁడగు విష్ణుమూర్తి యందఱకును వందనీయుడు. అద్వైతనిచరణ మందఱకు రక్షకముగదా. ఆచరణము రెండుశక్తులయొక్కరూపములచే రెండువిధము లైనది. ఆరెండుశక్తు లేవనిన స్థావరముజంగమమునగు. స్థావర మనగా భూమిజంగమ మన లక్ష్మీయు నగు. ఇందు అచేతనముభూమియు, చేతనము లక్ష్మీయునగుగదా. అందువలన నె లోకమున భూమి అచల యనియు, లక్ష్మీ చలచల యనియు వ్యవహరింపఁబడుచున్నది. ఇందు మృత్తురూపమైనది భూమియు, హరిద్రాచూర్ణరూప మైనది లక్ష్మీయు వీరును భగవంతునిచరణమున ప్రపత్తి గలవారలే, వారలను ధరించుట వారలకు భర్తయగు విష్ణుమూర్తి మాకు పూజ్యుఁడను భావముచు దెలుపుచున్నది.

మఱియు నారోగ్యము, నపవర్గమును రెండే పురుషులు కోర
దగినవి. అందు భూమి సర్వాషధులకు నివాసభూత మైనదిగా
న దానిచేత నారోగ్యమును, లక్ష్మీ బ్రహ్మవిద్యారూపిణి గావు
న నామెచేత ముక్తియు గలుగు. ఇట్లు భగవచ్ఛరణముల
వలననే యిష్టసిద్ధి గలుగుగావున ఆరోగ్యము నపవర్గమునెసగు
స్థావరజంగమముల నధిష్ఠించిన భూలక్ష్మీరూపమైన శక్తిద్వ
యముచే నాశ్రయింపఁబడినచరణములుగల భగవంతునిచరణ
ములు ధరించుట యావశ్యకము.

ఇందు మాధవులు పంచముద్రలతో గూడినపుండ్రమును
ధరించుచున్నారు. అందునకు పంచాయుధపరిమండితుఁ డగు
నారాయణమూర్తిని స్మరించుటయే ప్రయోజనము. భస్మ
పుండ్రము, ఊర్ధ్వపుండ్రము ఈరెండును కొన్నిరోగములయం
దు నివర్తకముగను, కొన్నిపాతకములయందు ప్రాయశ్చిత్తము
గను విధింపఁబడినది. ఎట్లన, కఫరోగమునకు॥ మృత్పూండ్రంధా
రయే నిత్యం మాస మేకం కఫార్ధితః॥ కఫరోగి యొకమాసము మృ
త్పూండ్రము ధరింపవలయుననియు,॥ భస్మచ్ఛనో భస్మశయ్యా
శయానో రుద్రాధ్యాయీ ముచ్యతే సర్వపాపైః॥ భస్మచ్ఛ
న్నుడై రుద్రాధ్యాయమును పఠించువాఁడు సర్వపాతకముల
నుండి విముక్తుఁడగుననియు చెప్పఁబడియుండెను. ఇట్లు మృత్పూం
ద్రాదిధారణమునకు కఫాదిరోగనివర్తకత్వము లేకున్న నీవచన
ములు సార్థకములు గానేరవు. ఈవిధమున పుండ్రధారణ

ము సప్రయోజన మనుట నిస్సంశయము. ఇట్లు సర్వకర్మాం
గము లగునీపుండ్రములను కులాచారమును బట్టియు నుపాస్య
దేవతలను బట్టియు ధరింపవలయు. ఇట్లు పుండ్రము ధరించి
ప్రతిదినము సూర్యుఁ డుదయించుటకు ముందు వర్ణానుసార
ముగా భగవదుపాసనారూప మగుసంధ్యోపాసనము చేయ
వలయు.

సంధ్యావందనము.

ఏదిమాత్రమున్నను సర్వకర్మఫలము లభించునో మతియె
ద్దాని నాచరింప ప్రతిదినంబును దెలియక చేయుపాపములు
నశించునో అట్టిసంధ్యావందనము నిరూపించుట ప్రకృతము.
దీనియందు ఆచమనము, ప్రాణాయామము, తీర్థతర్పణము,
మూలమంత్రజపము, అని నాలుగువిభాగములు గలవు. వర్ణభేద
ము ను బట్టి మంత్రములు, తంత్రములు వెవ్వే
రైనను ఈ నాలుగుంగములు మాత్రమందఱకు
సమానములు. వీనిలో నాచమనముయొక్క ప్రయోజనము
నిరూపింపఁబడియెను, ఇకప్రాణాయామాదులయొక్క ప్ర
యోజనము వానిస్వభావము, వానిలక్షణము తెలుపంబడు
చున్నవి

ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామమన స్వల్పమైనది కాదు. యోగరహ
స్య మంతయు నిందుగలదు. ప్రాణాయామ మనునగుము

మాత్రముచే చాలవరకు సంధ్యయొక్క ప్రయోజనము గ్రహింపఁబడును. స్మృతికర్త లందఱును ప్రాణానాయమ్యలనిప్రాణాయామము నియతముగా ననుష్ఠింపవలయు నని చెప్పుచున్నారు. ప్రాణముల నాయమనముచేయుట (నిరోధించుట) నభ్యసింపవలయు ననియు నట్లు లభ్యసించుటవలన గొప్పఫలము గలదనియు ఋషుల యాశయము.

లోకమున మనుష్యుడు కోరదగిన యన్నివస్తువులలో నాయువుకింటె గొప్పవస్తువు లేదు. ఇది యొక్కటి లేకుండు నెడ తక్కిన దంతయు నిష్ఫలమే కదా. కావుననే వైద్యశాస్త్రమున॥ ఆయుః పూర్వం ప్రార్థనీయం మనుష్యైః స్వస్యాభావే కస్య హేతోః ప్రయాసః॥ తానే లేకుండిన తాను పడుప్రయాస మెవ్వని కగు. కావున మనుజులు మొట్టమొదట నాయువున కోరవలయు నని తెలుపఁబడియున్నది. ప్రాణాయామాభ్యాసమున కాయుర్లాభమే ఫలము. శ్వాసము ఖర్చుపడకుండునెడనాయువు వృద్ధి నొందునని యోగులనిశ్చయము. ఈయంశము వైద్యులు నంగీకరించియె యున్నారు. ఇందు గలరహస్యమిది. ప్రతిమనుజునకును వానివానికర్మమును బట్టి యాయువు నిర్ణయింపఁబడియె యున్నది. ఆయువన ప్రాణధారణమే యగు. ఆప్రాణవాయువు స్వభావముచే నెప్పుడును తిరుగుచుండును. అయ్యది ప్రతిదినము ౨౦౬౦౦ మార్లు శ్వాసముద్వారా తిరుగుచుండునని యోగవిదులు కనిపట్టిరి. కా

పున పూర్వకర్మనిర్ణీత మగునాయుర్దినసంఖ్యచే శ్వాససంఖ్యను హేచ్ఛింప వచ్చినశ్వాససంఖ్యయే ఆయుర్నిర్ణయమున ప్రధానముగాని దినసంఖ్య ప్రధానము కానేరదు.

బుద్ధిమంతుఁ డీయాయువును ధనముంబలె నధికముగా ఖర్చుపెట్టకుండునెడ ప్రతిదినము కొంతయంశము మిగిలి మొత్తముదినములమీఁద నదియె యధికముగా పెరిగిన దగును. ఒక్క ప్రాణాయామమును బాగుగఁజేయునెడ పదునాలుగుశ్వాసములు బిగఁబట్టఁబడును. ఇంక ప్రతిదినము చేయనగుకర్మమును పూర్ణముగాఁ జేయునెడ నెక్కింకదినమునకు నూఱుప్రాణాయామములు కొరతఁబడవు. కర్మము నంతను సంక్షేపించి యొక్క సంధ్యోపాసనమాత్రము చేయువాని కైనను ఒక్కొక్కకాలమునకు పదునాలుగువారైన మూడుకాలములకు నలుబదిరెండు శ్వాసము లగును. ఇట్లు ఏడవసంవత్సరము మొదలుకొని యభ్యాసము చేయువానికి ఆయువు నావోగ్యము నియతముగా వృద్ధి నొందు ననుటకు సాశయము లేదు. ఇది యాయువు నయత్నముగా వృద్ధి నొందించుమార్గము. ఇద్దానిని యత్నముతో నింకను నభ్యాసముచేయునెడ నందునకు దగుఫల మెట్లు చేకూరకుండును? కావుననే యనేకులు చాలకాలమునుండి ప్రాణముల నియమించి శరీరమును దృఢపరిచికొని గొప్పగొప్ప సిద్ధుల నొందియున్నారు. ఇట్లు లాయువునకు కల్పతరుప్రంబోలు నీప్రాణాయామ మార్యులచేతనే కనిపెట్టఁబడియెగాని

దీని నన్యు లెఱుంగరు. ఈప్రాణాయామాభ్యాసము బా
 ల్యముననే చేయవలయు. బాల్యమునందు చిత్తము క్రొత్త
 విషయముల గ్రహింప సమర్థత గలదై యుండు. కావున నే
 డవవత్సరముననే బ్రాహ్మణున కుపనయనము చేయనగు నని
 మునులు విధించి యున్నారు. ఇట్లు లేడవవత్సరము మొదలు
 కొని యోగాదుల నభ్యసించునెడ వాని కాయురారోగ్యములు
 వృద్ధి నొందు ననుట నిర్వివాదము. సగర్భము సగర్భము న
 ని యీప్రాణాయామము రెండువిధములు. రేచకము, పూ
 రకము, కుంభకము నని యిద్దానికి మూడంగములు గలవు.
 ఇందుమంత్రోచ్చారణ లేనిది అగర్భము. మంత్రోచ్చారణగలది
 సగర్భము. యోగవిషయ యభిప్రాయ మేమనిన వ్యవస్థితము
 గ ప్రాణము నిరోధించుటకు గానముయొక్క కాలనియముకొ
 అసు గొన్నియక్షరము లపేక్షితము లైనట్లు ఈప్రాణాయామ
 మునందును గొన్నియక్షరము లపేక్షింపబడుచున్నవి. అవి
 ప్రతితక్షవను వెవ్వేరైనది కూడవు. ఎప్పుడు నొక్కవిధమైనవే
 కావలయు. ఆవర్ణములచే నొక్కొకప్రాణాయామమున నెన్నేసి
 మాత్రలకాలము సంగ్రహింపబడినది. తెలియుచుండును. కా
 వున నిందు వర్ణాంతరముల గ్రహించుటకంటె సకలవేదమాత
 యగుగాయత్రినే వినియోగించుట శ్రేయ మని యీమంత్రవ
 ర్ణములే గ్రహించుచున్నారు.

ఇచట మంత్రము నుచ్చరించుటకు శ్వాసముల లెక్కిం

చుటమాత్రమే ప్రయోజనము కాదు. ఇంకేమనిన, గాయత్రీమంత్రార్థము ననుసంధానము చేయుట సంభవించును. ఇట్టి వారలకు ప్రాణాయామముచే హృదయములోని దుర్మలములు నశింప హృదయము పరిశుద్ధం బగుగాన నచ్చట పరమేశ్వరుని ధ్యానంబును సమకూరుటంజేసి మహాఫలంబు గలుగు. అప్పుడు మనస్సు మంత్రార్థము ననుసంధించుటయందును, వాక్కు మంత్రము నుచ్చరించుటయందును, కాయము ప్రాణము నిరోధించుటయందును ఇట్లు త్రికరణములు నెక్కకార్యమగున బ్రవర్తింప గలుగును. ఇట్లు త్రికరణశుద్ధిగా పరమేశ్వరుని ధ్యానించునెడ నాయురారోగ్యములు పెంపొందునని వేర చెప్పవలయునా?

ఇక నిందు ముద్రాధేదమునకు ఫలము నిర్దేశింపబడును. బ్రహ్మచారులు ప్రాణాయామసమయమున అంగుష్ఠము ననామికము ననురూపవ్రేళ్ళచే నాసిక గ్రహింపవలయు నని శాస్త్రోక్తము నిర్ణయించియున్నారు. అంగుష్ఠము పిత్తనాడి కారణమగుటచే నగ్నివలె నాష్ట్యము నాశ్రయించి యున్నది. నాసికకు దక్షిణభాగమున నున్నపింగళ యనునాడియు సూర్యనాడి యని చెప్పబడుచు నుష్ణగుణమునే వహించుచు నంగుష్ఠాగ్రమున నున్ననాడికి సమానజాతిగలది యైయున్నది. కావున నంగుష్ఠాగ్రము దక్షిణనాసాగ్రమున నుంచవలయు. దానంజేసి శరీరమున నుండి కుడిముక్కునుండి వెడలుశ్వాస

ముచేత నాకర్షింపఁబడు నాయుష్ణాతిశయము బొటనివ్రేలియం
దుండునాడిచే వెలుపలికి దీయఁబడుచుండును. అట్లే ఎడమ
భాగమందును అనామికయందలి కఫనాడిచే ఎడమముక్కున
నున్నయిడ యనుచంద్రనాడియందు సంచరించుశ్వాసము ద్వా
రా శరీరమందలి కఫాధిక్యము వెల్వరింపఁబడుచుండును. కా
వుననే యీశ్వాసము సోకినయద్దమునందు కుడియెడమముక్కు
లనుండి వెడలునిట్టినార్పులయందు వర్ణభేదము గానంబడుచు
న్నది. కఫపిత్తములభేదముచేతనే వానియందు వర్ణభేదమేర్పడి
యున్నది. బ్రహ్మచారులకు విద్యాభ్యాసము నియతమై యున్నది
కావున శరీరపాటవ మావశ్యకము. కావుననే వారలకు కర్మము! సం
గ్రహముగాను భోజనము యథేష్టముగను విధింపఁబడియెను.
వారలు యథేష్టముగా భుజించునెడ జీర్ణశక్తి కలుగుటకై పు
రుషప్రయత్న మవసరము. కావుననే బ్రహ్మచారులకు మిగు
ల జీర్ణశక్తిని గలిగించుపిత్తమును ప్రదీపింపఁజేయు ముద్ర విధిం
పఁబడియె. మఱియు, మనసు పిత్తము ననుసరించి యుండును
పిత్తము స్వస్థంబైనంగాని మనస్సు పిషయమునుగ్రహింపఁజాల
దు. కావునను బ్రహ్మచారులకు నుష్ణాధిక్యమును గలిగించు
ముద్రవిధింపఁబడియెను. ఇద్దానిచే వారలకు మనశ్శుద్ధిమాత్ర
మే కాక శుక్రము అస్థులయందు లీనమై శరీరమునకు బలము
కలిగించును. కావున నీముద్రయె యతులకును విధింపఁబడి
యెను. గృహస్థు లైననో ఒకవైపున బొటనివ్రేలితోను వే

రొక్కవైపున తక్కునాలుగువేళ్ళతోను నాసిక గ్రహింపవలయు నని విధింపఁబడియున్నది. బాటనివ్రేలిస్వరూపము తెలిసినదే. రెండవవైపున తక్కునాలుగువేళ్ళను చేర్చుట బాటనివ్రేలియందగునుష్ఠాధిక్యమును శమింపఁజేయుటకొక కని గ్రహింపవలయు. దీనివలన వీరియుష్ణగుణము శుక్రము నస్థులయందు విలీనము చేయదు. గృహస్థులకు శుక్రమునం దపేక్ష గలదు గాన వారల కట్టిముద్రయే విధింపఁబడియెను. యతులకు శుక్రాపేక్ష లేదుగాన బ్రహ్మచారులకు విధించినముద్రయే వారికి విధింపఁబడియెను.

రేచకము, పూరకము, కుంభకము నని ప్రాణాయామము మూడువిధములు. ఇందు లోపలిశ్వాసమును వెలుపలికి వెడలగొట్టుటకు రేచక మనిపేరు. వెలుపలిగాలిని లోన ప్రవేశపెట్టుటకు పూరక మనిపేరు. గాలిలోపల గదలకుండ పూర్ణ కుంభమువలె నునుచుటకు కుంభక మనిపేరు. ఈ మూడిటికి ప్రయోజన మేమనిన, వెలుపటనున్న పరిశుద్ధ మగు వాయువు నిశ్వాసముద్వారా లోపల ప్రవేశించి శరీరమున కుపకారక మగుట పూరకమునకు ఫలము. అట్లు అపరిశుద్ధ మగులోనివాయువు ఉచ్ఛ్వాసముద్వారా బైలు వెడలుచు లోపలిమలరేణువుల వెలుపలికి వెడలగొట్టి శరీరమున కుపకారక మగుట రేచకమువలనిలాభము. ఇట్లు ప్రాణవాయువు వెలుపలికిఁబోవుచు లోపలికి వచ్చుచును శరీరమును సోపానముచు

న్నది. అయిన నీపురుషుడు విషయములయం దగునతివ్యాసం గమువలన నపరిశుద్ధ మగువాయువునుగూడ లోనికి బీల్చుచుండును. పరిశుద్ధ మగుగాలిని పీల్చినను లోపల ప్రవేశించినగాలి రక్తమును శోధించి యందలి మలరేణువులను గ్రహింపక మూదే యాగాలిని వెలుపలికి విడుచుచుండును. ఇట్లు విషయవ్యాసంగముచే శ్వాసముల నవ్యవస్థితముగా విడుచునెడ మనుజుడు తప్పక చెడిపోవు నని యెంచి భగవంతుడు రేచకాదివిశేషములుగల ప్రాణాయామము నుపదేశించెను. రేచకముయొక్క ఫలము రేచనమువలన లోపలిమలరేణువులు వెలుపలికి పోవునని యంద తెలింగినదే. ఇంక యోగదృష్టము, శ్రుతిదృష్టము నగుఫలము ప్రత్యక్షవిరోధము లేకుండ నిరూపింపబడును.

శ్రు॥ పద్మకోశప్రతీకాశం హృదయం చాప్యథోముఖం
అను శ్రుతి హృదయముయొక్క స్థితిని చెప్పుచున్నది. హృదయము తామరమొగ్గవలె నుండును. అది యథోముఖముగా నుండును. దానియందు సుకోచపికాసరూపమై సకల ప్రాణులకును జీవనాధార మైనయొకశక్తి కలదు. దానిప్రక్కలనే శ్వాసము వచ్చిపోవు ప్రణాడులు గలవు. హృదయమున కిరుప్రక్కల నున్న శ్వాసనాడులు వెలుపలివాయువుచే నిండింపబడియుండ వానిచే నాక్రమింపబడి హృదయము ముణుచుకొనును. హృదయము ముణుచుకొనినప్పు డందున్నరక్త

ము నాడులద్వారా శరీరమంతట వ్యాపించును. ఇక శ్వాస వాయువు వెలుపలికి వచ్చినప్పుడు ప్రాణప్రణాడి ముడుచుకొనును. గాన నప్పుడు హృదయము వికసించునుండి రక్తమును తనయంద ధరించుచుండును. ఇట్లు శ్వాసము వెలుపలికి పోవునప్పుడు ప్రాణప్రణాడి ముడుచుకొనుగాన దానినిబట్టి హృదయము వికసించుటయు, శ్వాసవాయువు లోపలికి వచ్చినప్పుడు ప్రాణప్రణాడి వికసించునుగాన దానినిబట్టి హృదయము ముడుచుకొనుటయు సంభవించును. ఇట్లు హృదయము ముడుచుకొనుటచే రక్తము దీనినుండి వెడలి శరీరమంతట వ్యాపించుటయు, నది వికసించుటచే రక్తము దానియంద యుండుటయు సంభవించుచున్నదిగాదా. దీనినలన శరీరపుష్టియు, రక్తప్రచారంబును నియతంబు లగును. మఱియు హృదయము రక్తమును పరశుద్ధి చేయఁనదిగాన నచ్చటివలంశములు ప్రాణప్రణాడులద్వారా వెలుపటికి ద్రోయఁబడు చుండుటంజేసి హృదయము, ప్రాణప్రణాడులును శరీరస్థితికి మూలము లగుచున్నవి.

ఇందు స్వభావమున నె ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసమలనలన శరీరపోషణము జరుగుచున్నది. అయినను జనుడు మంచివాయువుతో నిండియున్న పర్వతాగ్రము, నదీతీరము మొదలగు ప్రదేశములయందండి మితముగ శ్వాసమును విడుచునెడ క్రిమముగా హృదయము వికసించి తొల్లిటికంటె నెక్కుడురక్తమును

గ్రహించును. అంత తిరుగ గాలిని పూరించినపుడు అచ్చట పరిశుద్ధ మగుగాలిని లోన పూరించుటవలన నందున్నరక్తము శుద్ధి నొంది స్థానముల్లు తప్పకుండ ప్రవహించును. మఱియు నప్పుడు గాలిని పూర్ణకుంభమునుబలె పూరింప నాగాలి హృదయమును బాగుగ సంకోచింపజేసి యందున్నరక్తమును నహించునాడులయందు ప్రవేశించి వానిని పరిశుద్ధము చేయును. రక్తముచే నిండియున్నయానాడులు స్నానాదులచే ఘనీభావము నొందియుండెనేని అందున్నరక్తమును కుంభకము చేయఁబడిన వాయువు నిర్మలము చేయును. అట్లు నిర్మల మగురక్తము భూమధ్యమును (కనుబొమలనడుమ) సహస్రారమును పొందును. దానంజేసి మనఃబును నిర్మలం బగు. కావున పరతత్త్వమునుధ్యానముచేయ శక్తియుక్తంబగు. నింతియగాక మనస్సు ఇంద్రియప్రణాడులలో ప్రవేశించి వానిద్వారా వస్తుతత్త్వమును గ్రహింపఁజాలి యుండును. కుంభకదశయంద గాక యింకొకదశయందు హృదయమున రక్తముయొక్క రాకపోకలు సంభవింప కుండవు. కావున కుంభకదశయే శరీరమున నున్నరక్తమును శుద్ధిసేయఁ జాలియుండును. కాబట్టి సిద్ధిని గోరువారు దీనికై యత్నించుదుందురు. ఈకుంభకమువలన బుద్ధికి ప్రకాశముఇంద్రియములకు పాటవము, ఆయువునకు వృద్ధి, రక్తమునకు శుద్ధి, శరీరమున నున్నమలములు తొలగునుగాన శరీరము నిర్మలమగుట యీ మొదలగు ననేకగుణములు గలవు.

ఈకుంభకము శక్తికొలది క్రమముగా పెనుప దగినదై
యుండును. ఇదియే ప్రాణగతిని నియమించును. రేచకము
పూరకంబును నొక్కవైపునాసికతోనే చేయగూడదు. ఇరు
ప్రక్కలనుండియు శ్వాసము వెడలుచుండుగావునను, ఇరుప్రక్క
ల మలము లుండుగావునను నిరుప్రక్కల మార్చికొనుచు చే
యవలయు. ఇట్లు లభ్యసించు వానికి కుంభకము క్రమముగా
వృద్ధిమొంది శ్వాసమును సూక్ష్మ మగుసుషుమ్నయందు ప్రవేశ
పెట్టును. అప్పుడే శీవునకు నిశ్చల మగుస్థితి కలుగుంగాన
శరీరంబును వృద్ధ్యాదులకు సాధన మగుసూర్యకిరణాదుల తేజ
మును గ్రహింపదు. ఈయవస్థయే శ్రు॥ నైన మన్ని ర్దహతి
అనుశ్రుతిచే చెప్పబడియెను. కావున కుంభకావస్థ యవశ్య
ము సాధింపదగినది. ఇది యేకకాలమున ఫలింపడుగాన క్రమ
ముగా నభ్యాసము విధింపబడినది. యశావనదశయందు చిత్త
ము నిశ్చలముగా నుండనేరదు గాన బాల్యమునంద దీనియభ్యా
స మారంభింపవలయు. వాయువును స్వల్పకాలము ధరించు
నెడ నది శరీర మంతను వ్యాపింపదు. కావున శరీరము నుశు
ద్ధిపరచి యారోగ్యమును, ఆయుర్వృద్ధిని మొసంగనేరదు. కా
బట్టి ప్రాణాయామమన కుంభకమునే ముఖ్యముగా ననుష్ఠింప
వలయు. ఆకుంభక మొక్కమారు సిద్ధించునది కాదు. కా
వున తొలుత మూడు, పదప నాఱు, పది, పండ్రెండు మాత్రల
కాలముచొప్పున క్రమముగా నభ్యసింపవలయు. ఇట్టియభ్యా

సాతీశయమువలన నిప్పటికిని నీటియందు మునిగి యొకటిరెండు
దినంబులు శ్వాసమును ధరించియుండువారు కలరు. పూర్వ
ము కొందఱు అనేకవత్సరంబులు సమాధియందుండి పిదప కుం
భకమునుండి లేచి శ్వాసమును విడిచి రని వినుచున్నారము.
కావున యోగమునకు ప్రాణమును బోలు ప్రాణాయామము
మహాఫలము కలదియనుట నిర్వివాదము. ప్రాణాయామము
యొక్క ప్రయోజనము యోగమునందు వైద్యకమునందును,
వేదాగమ పురాణాదులయందును వధికముగా గలదు. ఇం
దధికఫలము గలదని జాద్ధాదులును నాసక్తి కలిగి యున్నారు.
ఇట్లు సంధ్యోపాసనయొక్క యొకయంగంబునక యంతఫలము
కలిగియున్నది. ఇంక నన్నియంగంబులతో గూడినసంధ్యోపా
సనకుగాని యార్యధర్మంబు లన్నింటికిగాని యంతఫలము కల
దో యద్దాని ధీమతు లూహితురుగాక.

ఇక ప్రోక్షణమునకు, అర్ఘ్యదానమునకును, ఫలము
నిరూపించుట ప్రకృతము. ఇందు వర్ణభేదమునుబట్టి మంత్ర
ములు నెవ్వరైనను ప్రోక్షణము సర్వసాధారణముగానే విధిం
పబడెను. ఈప్రోక్షణము చక్కగజేయునెడ దీనికి పిమ్మట
జేయఁబోవు సర్ఘ్యదానమునకు నధికారము కలుగుట ఫలమని
శాస్త్రమునఁ జెప్పఁబడియున్నది. అది యుక్తమే. ప్రోక్ష
ణమన, శిరమున జలము జల్లుకొనుట అదివ్రేళ్ళచేతగాని,
దర్భలచేగాని చేయవలయు. అందు దర్భలచే చగ్గకొనుట

ముఖ్యము. దర్భలశక్తియో అద్భుత మైనది. ఎట్లన, త్రి
 దోషములసామ్యము పొందించు ననియు, అగ్నితో సమాన
 ము లనియు, ఉష్ణవీర్యముగలవి యనియు, అతితీవ్ర మైనశక్తి
 గలవి యనియు, ఇండుపు (చిల్ల) గింజవలె జలదోషము నడ
 చునవి యనియు, లోహమును శోధించునవి యనియు, పితరుల
 కు ప్రీయము లైనవి యనియు పుణ్యభూమియందు మాత్రమె
 యుండునవిగాన పవిత్రము లైనవి యనియు, ననేకవిధముల పా
 గడ్త నొందుచున్నవి వైద్యశాస్త్రమున దర్భలయొక్క క
 ల్కము సన్నిపాతజ్వరమును పోగొట్టునని చెప్పుబడియుండుటచే
 నివి త్రిదోషహరము లని తెలియుచున్నది. ఇవి యగ్నితుల్యము
 లెగాలనిన, అగ్నిగర్భము లనివీనికి ప్రసిద్ధి గలదు. దర్భలు తడిసి
 యున్నను నిప్పు తగులగానె సురసుర గాలును. అందువలననె
 వీనికి అగ్నికిని బర్హియని నామముకలదు. అనామికయందు కఫ
 నాడి యుండునుగాన దానిదోషము హరించుటకై యాత్రేలి
 యందు దర్భపవిత్రమును ధరింపవలయు నని నియమింపబడెను.
 ఇందువలన వీనియందు తీవ్రశక్తి కల దనియు నుష్ణవీర్యము కల
 దనియు తెలియుచున్నది. ఇండుపుగింజవలె నీరును నిర్మలముచే
 యుశక్తి వీనియందు గలదని ప్రత్యక్షముగనె కనబడుచున్నది.
 ఎట్లందుచేని, కళ్ళల మగు నీరుగల నదులయందు దర్భగుబురు
 లుండునేని యానదియం దగుమాలిన్యముగు దర్భలాకర్షించుచు
 న్నవి. దాననె యచట లంక లేర్పడుచుండుట. మఱియు, మలిన

మగు జలమునందు దర్భలు త్రుంచివైచునెడ నాజలము మిగు
ల తేలిక నొంది నిర్మల మగును. కావున నీదర్భలయందు జల
మును శుద్ధిచేయుశక్తియున్న దనుట నిశ్చితము.

మఱియు నీదర్భలను గొల్చి భస్మము చేసి యాభస్మమును లో
హములకు బట్టించునెడ లోహములమాలిన్యమప్పుడె నివృత్తి
యగును. భస్మసామాన్యము కంచుమున్నగువాని శుద్ధిసే
యును. 'దర్భలభస్మమైనచో రాగిని గూడ శుద్ధిసేయును. కావున
నివి కారము పులుపురసములు కలిగియున్నవని తెలియుచున్నది.

అందువలననే శిల్పశాస్త్రమున బింబముల శుద్ధిసేయుటకు చిం
తపండువలె శరత్కారమును విధింపబడియె. శిల్పు లిప్పుడు

దానినె వినియోగించుచున్నారు. శరత్కారము గలిపిన నీరు
నందు వెండి, బంగారు నుంచునెడ వెంటనే బాహ్యములము ని

వృత్తి యగును. దీనింబట్టి యియ్యది లోహదోషములఁ బో
గొట్టునని తెలియుచున్నది. దర్భలయొక్కతొర మితరతొర

ములనలె నల్పవీర్య మైనది కానేరదు. దర్భలతొరము నున్న
మువలె నోరు పొక్కించును. కావున నిది తీవ్రతరతొరకొటి

యందుఁ జేర్చబడియెను. దేవతలకు పితరులకును ప్రియము
లని శాస్త్రముచేతనే తెలియుచున్నది. పుణ్యభూమి యగు

నీభగతఖండంబుననె యుండుటంబట్టి పుణ్యభూమియందు మా
త్ర ముండునని యని తెలియుచున్నది. కావుననె యియ్యవి

ఖండారములయందు లేవు. సమశీతోష్ణం బగుదేశంబుననె

యివి పుట్టుచుండును. కాబట్టి కర్మభూమి యగునీదేశంబుననే
వీనికి వినియోగంబు కలిగియున్నది.

ఇదిగాక, సూర్యకిరణములకు ప్రచారము బాగుగ ను
న్నప్పుడే ఈదర్శనకు శక్తి యధిక మగును. కావుననే వీని
నమవసనాడు గ్రహించుచున్నారు. అట్లు గ్రహించుట కప్పు
డివి బహురసము గలిగియుండుటే కారణ మగు.

కాబట్టి దర్శనతో ప్రోక్షణము చేయుగా జలదోషము
నివర్తించుగాన నారోగ్యము గలుగు ననుటకు సంశయము
లేదు. అస్థివిధము లగుప్రోక్షణములయందగును నివి వినియో
గించుచున్నవి. అట్లు లభిషేకజలమందును కూర్చుండ్లియు
పయోగింపబడుచున్నది. ఇది యంతయు వీనియందు జలము
ను శుద్ధి జేయుగుణ ముండుటవల్ల ననియె గ్రహింప నగు.

వీస్తార మగుజలము గలచోట దర్శన యుండునని య
చట నారోగ్యకర మగుగాలి యుండునని నిశ్చయించి భగవన్తుఁ
డగుధన్వన్తరి యారోగ్యశాలయొక్క నిర్మాణమును చెప్పన
ప్పుడు ఆశాల కీశాన్యదిశను దర్శనతోఁగూడిన గొప్పతటాక
ముండవలయు నని వచించియుండెను కావున దర్శనకు జల
శోధకత్వము నిశ్చితము.

మఱియు, శుచి యైనవాడుగాని యశుచి యైనవాడు
గాని సాధ్య నుసాసంపదలయు నని చెప్పుటచే సంధ్యాకాలము
న స్నానముచేయుట సాభవింపకున్నను శుచిత్వము సాభ

బొనుటకై ప్రోక్షణముపయోగించును. చర్బలు దొరకకు
న్నయెడ ప్రేమచేతనె ప్రోక్షణము చేసికొనవలయు. ప్రేమ
సమదోషము కలవి కావున నట్టిప్రేమచే ప్రోక్షణంబును దోష
సామ్యమును గలిగించునదియె యగు,

అనంతరము శ్లో॥ గోశ్యంగమాత్రముద్భృత్య జలమధ్యే జలం
క్షిపేత్॥ జలము నావుకొమ్మంత పైకెత్తి జలమధ్యమున విడు
వవలయు. ననువచనముచుబట్టి జలమును గాయత్రీమహిమం
త్రముచే నభిమంత్రించి విడుచునెడ నదియె నర్ఘ్యప్రదాన మగు
ను. ఇతనిద్దాని సంప్రదాయము ఫలమును నిరూపింపబడును.

అర్ఘ్యప్రదానఫలము.

జలము నావుకొమ్మంతమాత్రముపైనికెత్తి జలమునం
దు విడువవలయు నను విధివలన పాత్రకాలమున పరమాత్మను
ధ్యానించుచు నరుండు తూర్పుదిశ కభిముఖుడై దోయిలిగో
జలముగ్రహించి దేవతీర్థముచేత నర్ఘ్యమియ్యవలయు. అత
డు సూర్యుని ధ్యానించుచు సకలపాపములయొక్క బుద్ధులను
ప్రేరణజేయులక్షణము గలపరమేశ్వరునిధ్యానమున కంగము
గా నాత్మప్రదక్షిణము చేయవలయు. ఏలన, సూర్యుడు దుద
యింపకముందు స్నానాదులచే సమధాతువులు గలశరీరమున
కు బుద్ధిప్రసారణమునకై రక్తముయొక్క ప్రచార మపేక్షింప
బడును. సూర్యోదయానంతరమువోలె సూర్యుండు దయింప
కముందు రక్తము స్వభావమున ప్రసరింపగు. మరియు, స్నా

నమువలన చలిగొని శుక్రము ఘనీభవించి యున్నవానికి సూర
కిరణప్రసారము గలిగినగాని కౌశలము గలుగనేరదు. కావున
సూర్యకిరణము లేప్పుడు వచ్చునాయని నిరీక్షింపఁబడుచున్నవి.
అప్పు డింకొకపని చేయవీలులేదు. నిద్రించునెడ శరీరమునకు
తిరుగ మలసాబంధము కలుగును. కావున నిద్రింపఁగూడదు.
ఊరకున్నయెడ మాంద్యము కలుగు. కావున నూరకుఁడఁగూ
డదు. ఈకారణముననే సూర్యుండుదయించునప్పుడు ముందు
గా మందేహు లనురాక్షసులుసూర్యు నడ్డగింతు రనుశ్రుతియీ
యర్థమును గూడ బోధించుచున్నది. ఇందు మందేహశబ్దము
విమర్శించునెడ బుద్ధి మాంద్యమునె చెప్పును. (మంద+ఈహ=
బుద్ధి, మందబుద్ధి. ఇదియే బుద్ధిమాంద్యము) దీనివలన తాకిక
వ్యసహారము నపుడు నిర్వహించుకొనుటకు శక్తి యుండదు.
అక్లిశక్తి నాజ్ఞించు టకొఱకును, చిత్తమునకు, శరీరమునకును క
ర్మముచేయు శక్తి గలుగుకొఱకును వ్యర్థముగాఁబోవుచున్న కాల
మును భగవంతునియుపాసనమునందు వినియోగించుట
న్యాయము.

ఇదిగాక, నిర్వ్యాపారముగానుండుట మాంద్యహేతువు
గాన నప్పుండిదియనులు భగవంతునిధ్యానమున వినియోగపర
చఁబడియెడిది. సమస్తకర్మములు సఫల మగుటకై మొదట
పరమేశ్వరునిధ్యాన మావశ్యకము. ఈశ్వరానుగ్రహముననే
కర్మము ఫలప్రద మగుగాని కేవలము పురుషప్రయత్నమువలన

కానేరదు. కావున ప్రాతఃకాలమున నవశ్యముగా స్నానము
మియ్యవలయు.

అర్ఘ్యమిచ్చునెడ బుద్ధిమాంద్య మెట్లు పోవు నందు
రేని వినుడు. సమదోషములు కలవానికి బుద్ధిమాంద్య ముం
డనేరదు. అంజలిముద్రచే మూడుమార్లు జలమును విడుచు
నెడ సమదోషత్వము కలుగును. దైవతీర్థ మెప్పుడును త్రి
దోషములను సామ్యము నొందించునదియే. శ్లో॥ అంగుశ్యక్త
స్మృతం వం॥ అనునచనమువలన చేతి ప్రేళ్ళకొనలయందు దై
వతీర్థ ముండును. స్నానాదులచే శోధింపబడినమలము లావి
రిరూపమున నాడులద్వారా బైలువెడలి నాడులకొనల నాశ్ర
యించి యుండును. అందు క్షణముసేపు నిర్మల మగుజలము
ను ధరించి ముమ్మారు విడుచునెడ నాడ్యగ్రముల కాశ్రయము
లగు వేలికొనలయందు దావిరిగా నున్నమలములు జలమున గలి
సి వెడలిపోవును. దీనింబట్టి యప్పుడు జలము విడుచుట లా
భకరమే యగును.

అట్లేని, కేవలము జలమును బట్టి విడిచినమాత్రముచేత
నె నైర్మల్యము గలుగునెడ అర్ఘ్యదానము హస్తప్రక్షాళనము
తో సమాన మగుగదా యందురేని వినుడు.

అప్పు షిట్లు స్నానముచేసి, శుద్ధవస్త్రమును ధరించి,
పుండ్రము పెట్టికొని, కార్యంతరమున ప్రవర్తింపక, ప్రాణము
ల నియమించి, యాచమనము చేసి, కుశాగ్రములచే జలము

ప్రోక్షించుకొని, పవిత్రుండై, సూర్యకిరణములు లేనందున నిందియముల నిరోధించి, యేకాగ్రచిత్తముతో నర్ఘ్యదానమున హస్తయుగమును వినియోగించునెడ నియ్యది హస్తప్రక్షాళనముతో సమ మగునా? కానేరదు.

మఱియు, బ్రాహ్మముహూర్తమున జాగరణము సేయుటవలన నేత్రములయందు నైర్మల్యము గలిగెను. పరమేశ్వరుని ధ్యానించుటవలన చిత్తమునకు నైర్మల్యము సంభవించెను. మలవిసర్జమున కుచిత మగుదిశను గూర్చిపోవుటచే నాడీసంధులకు నిర్మలత్వము వచ్చెను. మలవిసర్జమునచేతను, శౌచముచేతను బాహ్యశౌచము సంఘటించెను. గంఢూషములచేతను, స్నానముచేతను సర్వాంగశుద్ధి యేర్పడెను. వస్త్రధారణముచే బాహ్యమలములు నివర్తించెను. ఆచమనముచే శ్వాసప్రణాడి శుద్ధి నొందెను. ప్రాణాయామముచే నాతశ్శుద్ధియు, మనస్సునకు నైశ్చల్యంబును కలిగెను. రేచకముచేత లోనిమలములు వెడలిపోవుటయు, పూరకముచేత రక్తశుద్ధియు కుంభకముచేత నాడులయందు వాయువు ప్రవేశించుటచే దార్ధ్యంబును సంభవించెను. అనంతరము కుశప్రోక్షణవిధిచే కేశములు మొదలుకొని పాదములదనుక తేజము ప్రసరించెను. అంతట దోయిలికోనర్ఘ్యమును విడుచునెడ నిది హస్తప్రక్షాళనముతో సమ మెట్లగును? అప్పుడు జలముమాత్రము చల్లించుచున్నదా? చూపుడు. సూర్యున కభిముఖముగా నుండు

టయు, ఆత్మప్రదక్షిణంబును, దేవుని ధ్యానించుటయు, మొదలు
గా నర్ఘ్యాంగములు గలిగియున్నవి. ఇవి సఫలము లని క్రమ
ముగా నిరూపింపఁబడును. శ్లో॥ అప్రవాహోదకస్నానం విప్రపాదా
వసేజనం | గాయత్రీజప మర్ఘ్యంచ ఆదిత్యాభిముఖం చరేత్ || అనువచన
మువలన సూర్యున కభిముఖముగా నర్ఘ్యము నియ్యవలయునని
తెలియుచున్నది. అటులేని సూర్యోదయముకంటె ముందు
గా నర్ఘ్య మిచ్చు నప్పుడు సూర్యాభిముఖ్య మెట్లు సంభవించు
నని యడుగుదురా? అందునకై స్మృతి శ్లో॥ ఈష స్నమత్ ప్రభా
తేతు మధ్యాహ్నే ఋజుసంస్థితః | గాయత్ర్యా ప్రక్షిపే దర్ఘ్యం సాయం
తూపవిశ న్భువి || కొంచెము వంగినవాడై ప్రాతఃకాలమున
దును, సమముగా నిలుచుండినవాడై మధ్యాహ్నమునందును,
కూర్చుండినవాడై సాయంకాలమునను నర్ఘ్య మియ్యవలయు
నని చెప్పుచున్నది.

ఇది యుక్తమే. ప్రాతఃకాలమున సూర్యుడు దయిం
పఁబోవుచు భూమియం దున్నమనకు కొంచెము దిగువన నున్న
వాడు. అయినను ఆసూర్యునికిరణశక్తి భూమిని వేధించుచు
మనుజునియందు సంక్రమించుచున్నది. కావున నప్పుడు కొం
చెము వంగినవాడై అర్ఘ్యము నియ్యవలయు నని యున్నది.
మధ్యాహ్నమున నైననో సూర్యుడు స్పష్టముగా కనపడుచు
న్నాడు. కావున నప్పుడు ప్రత్యక్షముగా శిరముచే సూర్యకి
రణములసారము గ్రహించుటకొఱకు నిలుచుండి యర్ఘ్యము

నెసగవలయు నని చెప్పఁబడెను. సాయంకాలమునందు సూర్యుఁడు కనఁబడుచుండగనే ఆర్ఘ్యము నియ్యవలయు. అప్పుడొసూర్యునిశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది. గాన గూర్చుండి యర్ఘ్యము నియ్యవలయు నని యున్నది. సూర్యాభిముఖ్యము ముఖ్యము గావున ప్రాతఃకాలమునందు సర్వరోగహరంబును, పితృప్రధానంబును సగు సూర్యకిరణములసారము అప్పుడు భూమి నిరుపార్శ్వముల వేధించుకిరణములద్వారా జలములయందుఁ బ్రవేశించియున్నది. కావున వానిద్వారా శరీరమునఁ బ్రవేశించి శరీరమును మిగుల పరిశుద్ధి నొందించుచున్నది.

ఇట్లు సూర్యకిరణశక్తి చే శోధింపఁబడినవ్రేళ్లు గలహస్తముచే జలము నిం కొకజలమందుగాని, దర్భతో గూడిననేలయందుగాని విడుచునెడ నప్పుడె యచ్చటనుండి యొకానొకశక్తి బైలునెడలి మనుష్యునిశరీరమునప్రవేశించును. దానిచే శరీరము కు పారిశుధ్యము ప్రబలమగును. కావున నీయర్ఘ్యదానము జలము చల్లుటతో సమానముగాని, నిష్ప్రయోజనముగాని కానేరదు. ఇక ధ్యానము విశేషింపఁబడును.

ధ్యానము.

ధ్యానమున కపేక్షిత మగునంగజాత మంతయు మేల్కొనినది మొదలు సంపూర్ణ మయ్యెను. కావున సూర్యుండుదయించుటకంటె ముందు భగవద్ధ్యానముతో గూడ నర్ఘ్య మొసంగుట యావశ్యకము. ఏలన జాగరణాదులచే

శుద్ధములగు నింద్రియప్రణాడులకు అదివఱకు తాకికవ్యాపారము నప్రవేశము లేదు. ఇంద్రియములను పనులయందు ప్రవేశపెట్టుటకు ముందు భగవంతునియందర్పించి యద్దేవునిచే ననుగ్రహింపఁబడి నపదంపడి వానిని తగినపనులయందు వినియోగించుట కార్య సాధనము. సూర్యకిరణములు వెడలగనె యింద్రియములు స్వభావముననె తాకిక కార్యములయందు ప్రవర్తించుచుండును. కావున నాయుందిరియములు ముందుగ ధ్యానమున వినియోగిం పఁబడుచున్నవి.

ఈధ్యాన మప్పుడు కేవల మార్కులచేతనే చేయఁబడుట లేదు. ఇంక మేచ్చులును ధ్యానమునకై యాఱుకాలముల నియమించి కొని ప్రాతఃకాలమున ధ్యానము చేయుచునె యున్నారు. జాగ్రత్తమును నస్థుడే చేయుచున్నారు. జైనులును సూర్యకిరణము లు రాకముందే భగవంతుని ధ్యానింపవలయు నని నియమించు కొనిరి. ఇట్లు నియమము చేసికొనినవీరల కందఱకు నెక్క యభిప్రాయ ముండితీరవలయు. అది యే దందురేని, పనుల యందు ప్రవర్తింపఁబోవు నింద్రియముల ముందుగా భగవంతు నియందుఁ బ్రవేశపెట్టుట న్యాయ్య మనునదియే. కావున నర్ఘ్యంబును, ధ్యానంబును సఫలంబు లని యేర్పడినది. ఇంక నందు వినియోగింపఁబడుమంత్రంబును సకలజీవులయొక్క బుద్ధి ని ప్రేరణచేయు, బ్రహ్మమునే బోధించుచున్నదిగాన నామంత్ర మున కందు నుపయోగము లేకపోదు. ఆమంత్రము కర్తవ్య

మగునర్థమునే తెలుపుచున్నది గాన సార్థకమే యగు.

ఆత్మప్రదక్షిణము.

ఇట్లు సూర్యాభిముఖ్యముచే పరిశుద్ధి నొందిన చేశివే శ్లక్షానలచే జలమును విడువఁగా నాజలమునుండి వెడలుశక్తి సారము శరీర మంతట వ్యాపించుటకై యాత్మప్రదక్షిణము (చుట్టుతిరుగుట.) విధింపఁబడియె. అన్యోదకమునందు పుష్పములు, దర్భలు నుంచవలయు నని కాయాయనుఁడు, హారీతుఁడు, భరద్వాజుఁడును చెప్పియుండిరి. ఒక నోట దర్భలేని సంధ్యోపాసనమే నిష్ఫల మని నిందింపఁబడియె. అందు దర్భల గుణము తెలిసినదె కదా. పుష్పములయందును సౌగంధ్యముచేత నతినూత్నమగు ప్రాణవాయువునకు దార్ధ్యము గలిగించుగుణము కలదు. కావుననే భోజుఁడు పుష్పములచేతను, దర్భాగ్రములచేతను మిశ్రిత మగునర్ఘ్యమును ఇయ్యవలయు నని యారోగ్యలాభప్రధాన మగుచారుచర్యయందుఁ జెప్పియున్నాఁడు. ఇందు అర్ఘ్యదానమే ముఖ్యము. అందును పరమేశ్వరధ్యానము ముఖ్యము. కావుననె యొకప్పుడు సంకటమున జలము దొరకనియెడ మాత్రముమాత్రము చదివినను కర్మము. చెడనేర దని స్మృతులయందుఁ గలదు. కాబట్టి యర్ఘ్యదానము హస్తప్రక్షాళనముతో సమము కానేరదు. ఆ కారణముననే కాలము తప్పకుండ నర్ఘ్య మిచ్చుచున్నవానికి బుద్ధి విఫలముగా నుండుచున్నది. అందువలన మందేహు ల

నురాక్షసులను సంహరించుటకొఱ కీయర్థము పయోగించు
నని వచించువేదవాక్య మర్థవాద మనియు, ఈవాక్యమును శో
ధింప మందేహశబ్దము మందబుద్ధినే బోధించు ననియు కొండ
లు చెప్పుచున్నారు. పరోక్షమున నిజముగా మందేహుల
నురాక్షసులున్నను, వారల నీయర్థము సంహరించుచున్నను,
ప్రత్యక్షమున మందబుద్ధిని తొలగించుచుండుటంజేసి మనకీ య
ర్థము గ్రాహ్యముగనే యోచించుచున్నది.

ఇచ్చోట సూర్యునే ధ్యానముచేయవలయు నని స్మృ
తులు చెప్పుచున్నవి. శ్రుతు లైననో సూర్యనియం దున్నప
రమేశ్వరుని ధ్యానము చేయవలయు నని నిర్ణయించుచున్నవి.
అం దగురహస్య మేమనిన, అనేకబ్రహ్మాండములను ధరించున
ఖండిత మైనయొక ఈశ్వరశక్తి కలదు. అదియే శ్రు॥ యేనేదం
భ్రామ్యతే బ్రహ్మచక్రం॥ అను శ్రుతిచే చెప్పబడుచున్నది. ఈశ
క్తియే సూర్యమండలమునుండి వెడలి భూమిని, భూమియం ద
గుణీకరించునని సర్వమును వ్యాపించి భ్రమింపజేయుచున్నది.
ఆశక్తియే మాకురహస్య మైనది. అద్దానికి చైతన్యంబును
గలదు. ఈయంశ మీశ్వరనిరూపణమున నిరూపింపబడును.

అటులేని అర్థదానము సూర్య నుద్దేశించియు లేక
సూర్యమండలాంతర్వర్తి యగునీశ్వరు నుద్దేశించియూ యని య
దుగురుచేని వినుడు

వేదము బ్రహ్మాండముల కన్నిటిని సాధారణ మైనది

గాని యొక్కలోకమునకే సంబంధించినది గాదు. కావున సర్వసమ మైనకర్మమునే విధించును. అట్టియెడ మనకు సూర్యమండలమే యుపాస్య మగునేని ఆసూర్యమండలమున నున్నవారు వేఱొకసూర్య నుపాసింపవలయు. ఇంకొకసూర్యుఁడు లేడునుటకు వలనుపడదు. శ్రు॥ యస్మిన్ సూర్యా అర్పితా స్సప్త సాకం॥ అనుశ్రుతియే నేర్పరు సూర్యులు కలరని చెప్పుచున్నది. కొందఱుశోధకులు బృహస్పతిని నాల్గవచంద్రునిగా గనిపెట్టిరి అట్లే పూర్వపురుషులును కశ్యపుని ఏడవసూర్యునిగా నిర్ణయించిరి. అందు సూర్యునకేవి యుపగ్రహములో వానికాంతి సూర్యునియధీన మనియు, తక్కు సూర్యులకాంతి కశ్యపుఁడగు మహాసూర్యు నధీన మనియు శ్రు॥ తే అస్మై సర్వే కశ్యపా జ్యోతి ర్లభంతే॥ అనుశ్రుతి చెప్పుచున్నది. ఇట్లు మనపూర్వపురుషులతపోగాశి యైనవేదమువలననే కశ్యపుఁడు మొదలుగా నేర్పరు సూర్యులు కలరని తెలియుచున్నది. కాబట్టి సూర్యమండలముగాని, సూర్యుఁడుగాని యుపాస్య మని చెప్పనెడ ఉపాస్యవస్తువు వ్యవస్థితము గాదు. సూర్యున కంతర్యామి యగుపరమేశ్వరుఁడె యుపాస్యవస్తు వని యంగీకరించునెడ నిశ్చితమగుచున్నది.

తైత్తిరీయమున మహిమాపనిషత్తునందుగాయత్రీరహస్యము బాగుగ నిర్ణయింపబడియున్నది. అందు మొదట సూర్యమండలముప్రస్తావింపబడుచున్నది. అయ్యది తేజోమయ

మైనది. మనజీవనము సూర్యమండలప్రభాధీనమైనదిగావున నా మండలము అపరిచ్ఛిన్న మగుపరమేశ్వరశక్తి నుపాసించుటకు స్థానమని చెప్పబడియె. ఆమండలమే యుపాస్యము కాదు. ఇక మండలమున కాధిపత్యము వహించినసూర్యుఁ డనుదేవుఁ డుపాస్యుఁ డగు. ఈయుపాసన సూర్యునందె పర్యవసానము మొదదు. ఇక నాసూర్యున కంతర్యామియు, సర్వధీచోదకుండు నగుపరమేశ్వరునందు పర్యవసానము నొందును. అని యీ యర్థమును శ్రు|| ఆదిత్యోవా ఏష ఏత స్మండలం తపతి|| అని ఉపాసనాస్థాన మగుమండలమును, దాని కధిపతి యగు నాదిత్యుని మొదట ప్రస్తావించి, పిదప శ్రు|| య ఏషాంత రాది త్యేహిరణ్మయః పురుషః|| అనువచముచే సూర్యున కంతర్యామి యగుహిరణ్మయపురుషుని నిరూపించి, పిమ్మట శ్రు|| నమోహిరణ్య రూపాయ హిరణ్యపతయే అంబికాపతయ ఉమాపతయే పశుపతయే నమో నమః|| అని తదంతర్యామిస్వరూపమును స్పష్టికరించెను.

ఈనిర్ణయమెఱుంగక కొందఱు, ఆర్యులచేతన మగు సూర్యమండలము నుపాసించుచుందురని యాక్షేపించుచున్నారు. ఆర్యులు సూర్యమండలమునుగాని తదధిపతినిగాని యుపాసింపరు. ఇక నామండలాధిపతి కంతర్యామి యైనపరమేశ్వరునే యుపాసించుచున్నారని నిర్ణయింపబడియెగదా?

ఘోషాస్త్రము సూర్యమండలమున కధిపతి యగుసూర్యునిహృదయమున నున్న అంతర్యామిని ఆర్యుల కుపాస్యునిగాఁ

జెప్పునేని? ఆసూర్యమండలమున కేమి లక్షణము? ఆమండలమున కధిపతి యగుసూర్యున కేమి లక్షణము? ఆయధిపతి కంత ర్యామి యగుపరమేశ్వరున కేమి లక్షణము? ఆయనయుపాసన కేమిలక్షణము? అని యడుగుదురేని వారల కిది సమాధానము.

మాశాస్త్రము సూర్యమండలము తేజోమయ మనియు అది సోమాదిసర్వగ్రహములను ప్రకాశింపఁజేయునది యనియు అందు సయోనిజు లగు వాలఖిల్యాదు లుండురనియు, అదిసంవత్సర ము కాలము నిర్ణయించుటకై మూడుకాలము లనునాభులు గలచక్రమును సంపదించు ననియు సర్వభూతముల యాగోగ్యము. అంకురముల పుట్టుక వర్ణము మొదలగువానికి కారణమనియు మనుష్యాదు లుండుటకు నుపయోగించు తనయుషగ్రహములయంపః వసించుచున్న వివేకు లగుజనుల యుపాసనకొఱకు స్థానం బనియు, అనేకము లగునుషగ్రహములతో గూడిన దనియు, క్రమముగా జ్ఞానోదయమునకు కారణ మగుటచే వేదరూప మనియు చెప్పెను. ఇక మండలాధిపతి యగుసూర్యుని, ఆదిత్యుఁ డనియు, కాశ్యపి యనియు, వాలఖిల్యముఖసేవితుఁ డనియు, పుణ్యనంతులచే పొందదగినవాఁ డనియు చెప్పెను. ఇక నాయాదిత్యాతర్యామి సర్వోపాస్యఁ డనియు, సర్వధీప్రేరకుఁ డనియు. సర్వసాక్షి యనియు, పరమేశ్వరుఁ డనియు, పశుపతి యనియు, ఉమాపతి యనియు, నీలగ్రీవుఁ డనియు చె

పైను. ఇక నేమి చెప్పవలయు? ఫలప్రదుఁ డనియే ఆదిత్యాం
తర్యామి యగుపరమేశ్వరుఁ డుపాసిం పఁ బడు చు న్నాఁ డు.
సూర్యుఁడు తానంతన ప్రకాశించువాఁడు గావునను, మనదృష్టి
చే గొప్పవాఁడు గావునను అందు ఉపాసన పండితులు మొదలు
కొని పామరులవఱకు విధింపఁబడినది. ప్రాతఃకాలము మొద
లగునియతకాలములయందు పాసన ఆర్యుల కందఱకు సాధార
ణ మైనది. కావున నితరులచే కనిపెట్టఁబడని సర్వరక్షక మగు
మార్గము ఆర్యులచేతనే కనిపెట్టఁబడియె. అం దాదిత్యోపా
సన చెప్పఁబడినను అది తదంతర్యామిని గూర్చి చెప్పఁబడినది
యే గాన బాధకము కా నేరదు. ఇట్లు సూర్యోపాసనతోఁ
గూడినయ ర్హదానాదికముయొక్క మహిమనిరూపింపఁబడియె

ఇట్లు ల్లర్యదానముచేతను ధ్యానముచేతను సకలపా
పనివృత్తుండై పరిశుద్ధి నొందినవాఁడు సూర్యాదిగ్రహజాతము
నకు తర్పణము చేయవలయు. ఈప్రక్రియతో జపమనునొక
యంగముతప్ప సూర్యోపాసన ముగియును.

ఇక జపము అందఱకు సుఖప్రద మనియు పరమాత్మను
పొందించుననియు ప్రతిపాదింపఁబడును.

జ ప ము.

జప మనుకర్మము పాశ్చాత్యులకు, మైచ్చులకును గల
దు. కాని వారు కాలతత్త్వము నెఱుంగరు. జప మైననో
కాలనియతమైనది. అయినను వారు జపమునకు కాలనియమ

ము నేర్పరచురై. జపము చేసినదలు భగవంతుని భజింతురు. అయినను వారు ప్రార్థించవలసినవిధము నెఱుంగరు, మఱికొందలు ప్రతిదినంబును భోజనంబునకై భగవంతుని ప్రార్థించుచుండురు. అందు మంత్రముతో పనిలేదు. అది మృగములకును కలిగియున్నదే. గాన నిందేమియు గౌరవము లేదు. ఆహారనిద్రాదులు మనుజులకేగాదు. మృగములకును గలిగియున్నవి. అయినను మనుజులకు పరమేశ్వరునిదయచే గొప్పబుద్ధికలిగియున్నది. ఎవర లాబుద్ధిని బాగుచేసికొందుగా మఱి యెవ్వర లాబుద్ధిని సన్మార్గమునందు బ్రవేశపెట్టుదురో వారలే మనుజులు. కాబట్టి యాహారాదులకై దేవుని ప్రార్థించుననామ్యల పద్ధతి వదలిపెట్టి యామ్యలయొక్క జపమను కర్మము సఫలమని నిర్ణయింపబడును.

జపము మనస్సుయొక్క కృత్యము కావున మొదట మనస్సుయొక్క శక్తిని తెలిసికొనుట యవసరము. మనస్సుయొక్క శక్తి మేలాటిదన, ఒక్కనిమనసు నోషయుక్త మైనను, లేక సంస్కారయుక్త మైనను బహుశరీరసాధ్యమగునమానుష కర్మమును చేయుచున్నది. ఆద్యులశాస్త్రమంతయు మనసును నియమించి న్యాయ్య మగుమార్గమున నిలుపుటకే యుపయోగించెడిది. కావుననే జ్ఞానము, యోగము, కర్మము వీనిని జెప్పుశాస్త్రములయందంతటను మనస్సును నిగ్రహించుట ముఖ్యముగా నిరూపింపబడుచున్నది. మనస్సన నెట్టిదో చూడు

డు. మనస్సు దోషయు క్తమై స్వప్నదులయందు బహుశరీ
రసాధ్య మగుజగద్వ్యాపారము నంతను కల్పించుచున్నది. మ
ఱియు, బలహీనునకు నున్మాదము గలుగునెడ వాని కమేయ
మగుబలమును గలిగించును. ఇదిగాక, స్త్రీలమనసు భూతా
వేశదోషము నొందునెడ ఫలువు రెత్తలేని పెద్దబుడను మో
యించును. అగ్ని నార్పును. నిద్రాహారములు లేకుండ
కాలము గడుపును. దోషముతో గూడినమనస్సుయొక్క కృత్య
ము లిట్టివి. ఇదియే సంస్కరింపఁబడియేనేని సింహము, వ్యా
ఘ్రము మొదలగుమృగముల వశపఱచుకొనును. పర్వతముల
పొడిచేయును. సముద్రమున సేతువు గట్టును. వివిధయం
త్రముల సృజించును. శత్రువుల జయించును. పాండిత్యము
గలిగించును ఇంద్రజాలాదుల గనఁబరచును. రోగముల ని
గ్రహించును. మృత్యువును జయించును. అణిమాదిసిద్ధుల
సాధించును. సూక్ష్మ మగుపరమేశ్వరతత్త్వమును కనఁబరచు
ను. కావున మనస్సుమహిమ అవాఙ్మానసగోచర మైనది.
మనస్సుయొక్క కర్మమే జపమని తెలిసినదే కదా. కావుననే జ
ప మాయులకునిత్య మనియు, బుద్ధిసంస్కారరూప మనియు
పెద్దలు నిర్ణయించియున్నారు.

బ్రాహ్మముసూర్యమున మేల్కొని భగవంతుని ధ్యానిం
చి స్నానాంతకృత్యములచే శరీర నైర్మల్యమును, ప్రాణాయామ
ము మొదలుకొని యర్చనదానముదనుక చేయఁబడినకర్మములచే

మనోన్తైర్మల్యమును పొంది జపము నారంభించును. మొదట ప్రాణాయామముచే శుద్ధి నొంది యర్హదానకాలమందు ధ్యానము నాచరించియున్నను మరల నాచరింపబోవు నదియు, ధ్యానావృత్తిరూప మైనదియు, మనోన్తైర్మల్యమే ఫలముగా గలదియు నగు జపముయొక్క సిద్ధికై మరల నాచమనముచేసి, పది ప్రాణాయామము లొనరించి గాయత్రీ నావాహనము చేసి యనుసంధానముచేసికొని గాయత్రీమహామంత్రమును వేయిమార్లుగాని, నూరుమార్లుగాని, పదిమార్లుగాని జపము చేయవలయును. ప్రాణాయామములచే పరిశుద్ధ మగుహృదయమునందు ఇంద్రియముల బ్రవేశపెట్టి, హృదయమునందును, సూక్ష్మమండల మందును, సర్వప్రాణులయందును సాక్షియై సన్నిహితుడగుపరమేశ్వరుని ధీప్రేరకునిగా భావింపవలయు. అప్పుడు సూక్ష్మమండలమందున చక్షురాదీంద్రియములు జగద్వ్యాపారమున ప్రవేశింపవు. అట్లు ప్రవేశింపనియింద్రియముల పరమేశ్వరునందు ప్రవేశపెట్టుట సులభమనియెంచి యుదయముకంటె పూర్వమే జపము విధింపబడియె. విషయములయొక్క సాన్నిధ్యము కలిగియుండగా నింద్రియముల నాకర్షించుట సులభము కానేరదు గదా. కావున నీజపము సఫలమనుటలో సందేహ మేమియు నుండదు.

ఇదిగాక, మంత్రముయొక్క మహిమమునకు మనస్సుయొక్క మహిమమే మూలమైనది. మనసు స్థిరత్వము నొగ

దకున్న మంత్రముయొక్క మహిమ బైలుపడనేరదు. కావున
మనస్సుయొక్క మహిమ కొంత నిరూపింపఁబడియె. మనస్స
న నెద్దియో పాశ్చాత్యపండితులకు బొత్తిగాఁ దెలియదు. ఎ
ప్పుడును బాహ్యశోధనమునం దాసక్తిగలవారలై శివశరీరముల
తత్త్వము మాత్ర మెఱింగినవారలకు మనస్సుయొక్క తత్త్వ
మెట్లు తెలియును? వారిభావముందు భూమధ్యశక్తి యనుట
కంటె వేఱుగా మనస్సనువస్తువును బోధించుమాటయును లే
దు. నారినోకొందఱు ప్రతిక్షణము ననేకప్రేతశరీరముల శో
ధించి సహస్రారము (మెదడు) కంటె మనస్సనువస్తువు వేఱు
గా లేదంగురు. మఱి కొందఱు దానిలక్షణ మిట్టిదని చెప్పుట
కు శక్యముగాదు గాని మనస్సను నేదే నొకవస్తువు కలదని
యంగీకరించుచున్నారు. వారికథ విడుచుదము.

మనవారిలో శాస్త్రకర్తలు మొదలుకొని నేటివఱకు
ను నందఱును మనస్సనునొకవస్తువుకలదని యేకగ్రీవముగ నంగీ
కరించుచున్నారు. దానిలక్షణము శోధించి కణాదగౌతమ
వ్యాసమతస్థులు మనస్సు అణురూప మని నిశ్చయించియున్నా
రు. దానినే మీమాంసకులు విభు వనివచింతురు. యోగులు
బౌద్ధులును మనస్సు అణురూపమే. అయినను దానికియోగ
సంస్కారమునలన విభుత్వము కలుగునని చెప్పుదురు. ఈమ
నస్సే ఆర్యమతమునకు పునాదియై యున్నది. శ్రు॥ యన్మనసా
ధ్యాత్వి తద్వాచా పదతి॥ మనస్సుచే నెద్దానినాగోచించునో దా

నినివాక్కుచే పలుకును. అని యీమొదలగుశ్రుతులును, శ్లో॥మనవీవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః॥ బంధమునకు గాని, మోక్షమునకు గాని మనస్సే కారణ మగుచున్నది. అని యీమొదలగు శ్రుతులును, శ్లో॥తస్మిన్ విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదం॥మనస్సు ఎచ్చట లయమొందునో అదియే పరమపదమని గీతావాక్యమును మనస్సుయొక్క మహిమనే ప్రశంసించు చున్నవి.

మన స్సనగా నైదుజ్ఞానేంద్రియములవలన గలుగుజ్ఞానముయొక్క కూటమి యనికొంద అందురు. కాని, యోగశాస్త్రజ్ఞులు యోగమే చిత్తవృత్తిని నిరోధించు నని చెప్పుటచేతను, శీతేంద్రియయోగముచేతనే మనస్సువశ మగును అని చెప్పుటచేతను, శ్రు॥ఏషోణు రాత్మా చేతసావేదితవ్యః॥మననైవేద మాప్తవ్యం॥ఈ మొదలగుశ్రుతులు ఇంద్రియములకు గోచరముగాని పరమాత్మ మనస్సునకు గోచరించు నని చెప్పుటచేతను, పంచేంద్రియములకంటె మనస్సు వేఱువస్తువని యేర్పడుచున్నది గాన పంచేంద్రియజన్యజ్ఞానసమష్టియే మనస్సు అని చెప్పుట యెంతమాత్రము యుక్తము కాదు. ఇదిగాక, ఇంద్రియములు పని చేయనిసమయమందును మనస్సు పనిచేయుచుండుట అనుభవసిద్ధమై యున్నది. ఇట్లు లుండ జ్ఞానేంద్రియములజ్ఞానముయొక్క కూటమియే మనస్సు ఎట్లుగును? కాబట్టి సగల్పము, విగల్పము ధర్మముగా గలమన స్సనునొకవస్తువు వేఱుగా నుండియు

న్న దని యంగీకరించితీరవలయు. ఇట్టి మనస్సుయొక్క స్థితి
 పాశ్చాత్యు లెఱుంగరు. పూర్వపురుషులు యోగసిద్ధిచే మన
 స్సు వశపరుచుకొని పరకాయప్రవేశము, బహుశరీరముల పరి
 గ్రహించుట మొదలగుకృత్యముల సాధించియున్నారు. ఇటు
 లుండగా మాంసఖండమువోలె శరీరాంతర్గతమై విభజింపరాని
 యొకభాగము మనస్సనిగాని, ఒకభాగముయొక్క శక్తియే మన
 స్సనిగాని చెప్పుట యెట్లు యుక్త మగును? మనస్సుమాత్రమే
 స్వస్వావస్థయందు జగము నెట్లు సృజించుచున్నదో అది యం
 ద తెఱింగినదే కదా? అట్లు మనస్సు తపముచే సంస్కరింపఁ
 బడి బాహ్యజగమునుగూడ సృజించును. మనశ్శక్తివలననే
 పర్వతమును నియమించుట, సముద్రములను పానముచేయుట,
 సాగరమును బాధించుట, సకలలోకములయందు సంచరించుట
 అనేకశరీరముల పరిగ్రహించుట, ఇచ్ఛాధీనభోగముల నార్జించు
 ట, అఖిలదేవతల వశీకరించుట, బహుమంత్రముల తత్త్వము నె
 ఱుంగుట, క్రొత్తగ లోకమును సృజించుట, పరమాత్మను సా
 త్కారించుట, మొదలగు పనుల నార్యు లాచరించియుండిరి.
 ఆకారణమువలననే శ్లో॥ జితే చిత్తే జితం సర్వం ॥ చిత్తము వశ
 మగునెడ సర్వము వశమగు నని పెద్దలు వచించియున్నారు.

అట్టిమనస్సుయొక్క కృత్యము ధ్యానముమాత్రమే. అ
 యిన నది యిన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైనదిగాన సర్వమును సాధించు
 ను. ఇష్టసిద్ధికి మనోనిశ్చయమే మూలముగాన పెద్దలు శ్లో॥

మంత్రే దేవే తథా తీర్థే దైజ్ఞే భేషజే గురౌ, యద్యశీ భావ
నా యత్ర సిద్ధి ర్భవతి తాదృశీ॥ మంత్రమునందు గాని, దేవుని
యందు గాని, తీర్థమునందు గాని, జ్యోతిషికునియందు గాని,
వైద్యునియందు గాని, గురువునందు గాని మనుజునకు గలభావ
ము ననుసరించియే కార్యసిద్ధి యగు నని నచించియున్నారు.
కావున మంత్రాదిమాహాత్మ్యమునకు మనోమహిమయే మూల
మనుట యథార్థమే. మనస్సునందు సహజ మగుచాంచల్య
మడగి స్థైర్యము కలుగునందాక దీనిమహిమ వెల్పడదు. మన
స్సుయొక్క చాంచల్య మడచుటకు జపము పరమసాధన మ.
గును.

అది యెట్లనిన, వినుడు. లోకమున శరీరగతము లగు
వాతాదిదోషములు వాతప్రధానాదిపదార్థముల సేవచేతనే వై
షమ్యమును విడిచి సామ్యము నొందునట్లు చిత్తంబును సదుప
దేశము, మంత్రావృత్తి, ధ్యానముమొదలగుదానిచే చాంచల్య
మును విడుచును. దారపుత్రధనాద్యభిమానముచే నతిచాం
చల్యము నొందుచుండును. శారీరవ్యాధి కుడిరినను, చింత
తొలంగ కుండునెడ మనుజునకు సౌఖ్యము లేదు. కావున మనసు
యొక్క నిశ్చలస్థితియే సుఖహేతు వగును. అట్టిస్థితి యొక
నాడు సాధ్యమగునది కాదు. కావున బాల్యముమొదలుకొని
ప్రతిదినంబును కొంత కాలము పరమేశ్వరునిచరణయుగమునందు
చిత్తము నునిచిటిది చలించుటయు, పరమేశ్వరుప్రేరణను బట్టి

యే యని యద్దేవుని ధ్యానించుచు నహంకారము విడిచి క్రమముగా నమనస్కయోగముయొక్క పర్యవసానదశ నెంది పరమానందరసనిమగ్ను లగుచున్నారు.

మఱికొంద టీయర్థంబు నెఱుంగకున్నను అనుపమశక్తి యుక్తము లగుమంత్రాక్షరములయందు నాలుకను, ఏదే నొక దేవతయందు చిత్తమును నునిచి, చేయవలయు ననునిర్బంధము చేతనో ? నమ్మకముచేతనో యభ్యాసము చేయుచున్నారు ఎట్లు చేసినను పడినప్రయాసము వ్యర్థము కాదను నమ్మకముతో నుపాసన నియతముగా నిర్బంధింపఁబడియె. సంకల్పధర్మము గలచిత్తమునకు నుపాసన యనుసాధనము లేక నిశ్చలత్వము కలుగనేరదు. చాంచల్యరూప మగుమనోరోగమును శమింపఁజేయుటకై ధ్యానరూప మగుమానసచికిత్సను ప్రాచీనులుపదేశించిరి.

మఱియు పూర్వజన్మకృతము లగుపాతకములు సంస్కారరూపమునచిత్తము నాశ్రయించియుండును. మానసికం బగుజపంబును చిత్తమును సంస్కరించునదియే గావున దీనిచే పూర్వసిద్ధమై మనోగత మైనదుష్కర్మవాసన నశించును. కాబట్టి, శ్లో॥ జపతో నాస్తి పాతకం॥ జపము చేయుటవలన సకలపాతకములు నశించు నని మహాగ్నులు చెప్పియున్నారు. ఆకారణముననే, శ్లో॥ పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే । తచ్ఛాన్తి రాష్ట్రై ర్దానై ర్జపహోమార్చనాదిభిః॥ పూర్వజన్మకృత మగుపాప

ము వ్యాధిరూపమున బాధించుచుండును. ఔషధములచేతను, దానములచేతను, జపము, హోమము, దేవపూజమున్నగువానిచేతను, నాపాతకము శమించునని వచించియున్నారు.

పూర్వజన్మమున చేసినపాపము ఈజన్మమున వ్యాధిరూపమై యెట్లు బాధించునని కొందఱకు సంశయము కలుగవచ్చును. అది యెట్లునన, సత్కర్మమువలన చిత్తమునకు తేటదనము గలుగునట్లే దుష్కర్మమువలన చిత్తమునకు కాలుష్యము కలుగుట సహజము. దీనిచే జాగ్రత యుండదు. దానంజేసి ప్రమాద మేర్పడును. ప్రమాదమే మిథ్యా హరివిహారిములకు హేతువగును గదా? వ్యాధి గలుగుట కిక నభ్యంతర మేమి? కావున పాపము వ్యాధిహేతువనుట నిశ్చయమే.

అట్లులైనను పూర్వజన్మకృతము ఈజన్మమున నెట్లు బాధించునని యడుగుదురేని వినుడు. ప్రతికర్మమునకు విపాకదశ రానిది ఫలము కలుగనేరదు. ఫలకాలము రాకున్న పైరు ఫలించునా? విత్తనమునందు అంకురపత్రపుష్పఫలాదిశక్తియున్నను యుక్తకాలముననే పుష్పఫలాదులు కలుగు నట్లు చిత్తమునందు వ్యాధిజనకదుష్కర్మసంస్కార మున్నను ఫలకాలముననే నిజశక్తిని గనపరుచును. కావున నీజన్మమున వ్యాధి గలిగించుట విరుద్ధము కానేరదు. ఔషధములకు వ్యాధినివర్తకత్వము నిర్వివాదమే కదా? వ్యాధికి నిదాన మగుపాపము న

నివర్తింపనిది వ్యాధి నివర్తింపదు గావున బౌద్ధములకు పాప నివర్తకత్వము సిద్ధమే. ఇక దానమునకు పాపనివర్తకత్వ మెట్లులన దాతకును దేయ మగుద్రవ్యమునకును గలసంబంధము తెలిసినగాని దానముయొక్క మహిమ తెలియనేరదు. సొత్తునకు, యజమానునకును స్వస్వామిభావరూప మగుసంబంధము కలిగియున్నదనుట ప్రసిద్ధమే. ఈసంబంధమే స్వామిభృత్యులయందును శరీరశరీరములయందును గలదు. అయినను శరీర శరీరములకు గలసంబంధమే సొత్తునకు యజమానునకును గలిగియున్న దని గ్రహింపవలయు. అది యుక్తమే. మనుజుడు తనశరీరము నెట్లు రక్షించుకొనుచున్నాడో తనసొత్తునుగూడ నట్లు రక్షించుకొనుచున్నాడు. తనశరీరమునం దెట్టిప్రేమానుబంధము కలిగియుండునో. తనసొత్తునందు నట్టిప్రేమానుబంధమే కలిగియుండు. తనశరీరనాశ మెట్లు లనిష్ట మో తనసొత్తుయొక్క నాశంబు ననిష్టమే. కావున జనునకు నిజధనము నిజశరీరముంబోలి యుండు ననుట నిర్వివాదము. దీనింబట్టి తనశరీరమునకు పవిత్రవస్తుసంస్కర్గము సుఖహేతువైనట్లు తనధనమునకు సత్పాత్రదానము సుఖహేతు వగుటయు, తనశరీరమున కపవిత్రవస్తుసంస్కర్గము దుఃఖహేతు వైనట్లు, తనధనమునకు అపాత్రదానము దుఃఖహేతు వగుటయు ననుభవవిరుద్ధము లగునా? కానేరవు.

మఱియు ఆవిధముననే శరీరయొక్క సుకృతదుష్కృత

ములు శరీరము నాశ్రయించియుండునట్లు సొత్తు నాశ్రయించి
యు నుండును. అందువలననే నీచులవలనిప్రతిగ్రహము నిష్ఠే
ధింపఁబడియె. ఇందువలననే దానము పాపనివర్తక మనుట
యుక్తియుక్తం బగుచున్నది. ఆయనుభవముననే కాంచనం
కర్మవిమోచనమనియు, చిలుముతోగాని శీద్రము వదలదనియు
మున్నగులోకప్రవాదములు ప్రసిద్ధములై యున్నవి. ఈయంశ
ము ప్రసంగవశమున నిచట కొంచెముగా నిరూపింపఁబడియె.
అయినను నైమిత్తికకాండమున నధికముగాఁ జూడనగు.

ఇక, హోమమునకు, దేవపూజకును పాపనివర్తకత్వ
ము ముందు నిరూపింపఁబడును.

ప్ర॥ మానసిక మగుజపమునకు మనస్సును సంస్కరిం
చుద్వారా పాపనివర్తకత్వ మున్నను వాచిక మగుజపమునకు
పాపనివర్తకత్వ మెట్లు?

ఉ॥ మానసిక మగుజపమునకు మనస్సును సంస్కరిం
చుద్వారా పాపనివర్తకత్వ మున్నట్లే వాచిక మగుజపమునకు
శరీరమును సంస్కరించుద్వారా పాపనివర్తకత్వము కలదు.

ప్ర॥ వాచిక మగుజపము శరీరము నెట్లు సంస్కరించును?

ఉ॥ వాచిక మగుజప మనఁగా, మంత్రోచ్ఛారణమేకదా?
మంత్రోచ్ఛారణసమయమునందు (మంత్రమునందలి యాయా
యక్షరముల నుచ్చరించునప్పుడు) ఆయావర్ణముల కుత్పత్తిస్థా
నము లగుకంఠము, దవడలు మొదలగునవి చలించుట సం

భవిష్యను. ఆచలనమువలన వానికి సంబంధించిననాడులు కదలును. ఆకదలికయెనాడులద్వారా శరీరగతము లగుదుర్మలములు నివర్తించుటకుకారణ మగుగదా? ఈయంశము నైమిత్తిక కాండమున మంత్రమాహాత్మ్యమునందు విస్తరముగ నిరూపింపబడగలదు, గాన నందు జూడనగును.

జపము సకలపాపములను హరించునది గావుననే కలిప్రభావ మెఱిగినయార్యులకు సర్వార్థకల్పతరు వగుచున్నది. కావుననె శ్లో॥ కలిం సభాజయం త్యాగ్యా గుణజ్ఞా స్సారభాగినః। యత్ర సంకీర్తనాదేవ సర్వై స్సాన్వితోహి లభ్యతే॥ అని పురాణవచనము కలదు. దీనియభిప్రాయ మిది. సంకీర్తన మనఁగా, గాయత్రీమొదలైన భగవన్నామాంకితము లగుమంత్రములయొక్క జపము. దీనిచేతనే బ్రాహ్మణులు మొదలుకొని యంత్యజుల వఱకు నందఱును స్వార్థమును పొందుదురు. స్వార్థ మనగా, స్వ = ఆత్మయొక్క, అర్థము - నిరతిశయసుఖము. అదియే అపవర్గసుఖము, వర్ణభేదమును బట్టి మంత్రములు వెవ్వేరైనను వానియర్థ మొక్కటియేగాన ఫలభేదము లేదని యెఱుంగవలయు.

శరీరతత్త్వములభేదమును బట్టి భౌషధము వెవ్వేరైనను ఆరోగ్య మందఱకు సమానమె యగునట్లు బ్రాహ్మణాది వర్ణతత్త్వములభేదమునుబట్టి మంత్రములుమాత్రము వెవ్వేరైనను ఫల మందఱకు సమాన మగుటకు సాశయ మొంతమాత్ర

ము లేదు. ఈయంశము వైదికవర్ణనిర్ణయమునం దధికముగా నిరూపింపఁబడియెగాన నందు జూడవలయు.

కలుషభూయిష్ట మగునీకలికాలమునందు నిమిషమాత్ర మైననుభగవంతుని ధ్యానించుట దుష్కరము. ఆకారణము ననె కలియుగమందు తప మల్పకాలము చేసినను దానికెక్కు వఫలము కలిగియున్న దని చెప్పఁబడియె. తక్కుయుగము లందు జరులు స్వధర్మనిరతులు సత్యవంతులునుగాన పెక్కురు సత్సంప్రదాయము నొంది సులువుగ నాత్మసుఖము ననుభవించియుండిరి.

ఇప్పుడు సారములేని నేలయందగు పంటకునోహదమే హేతువైనట్లు యత్నాతిశయమే కారణ మగుచున్నది. కావున జపముమాత్రముననె యిష్టసిద్ధి కలుగునని పైపురాణవచ నాభిప్రాయము.

ఏలన, సకలధర్మములలోనను ధ్యానము ముఖ్య మైనది. ఇది చిత్తశుద్ధికి పరమసాధనముకదా? చిత్తశుద్ధిని గోరియే భ రతఖండవాసు లనేకకర్మములు చేయుచున్నారు. అందువలన నే పెద్దలు శ్లో॥ కర్మణా శుద్ధచిత్తస్య స్వయంబ్ర హ్మవభాస తే॥ సర్వకర్మములకు సాక్షాత్తుగాగాని, శరీరముద్వారా గాని చిత్తమును శుద్ధిచేయుట ప్రయోజన మనియు, అట్లు చిత్తశుద్ధి నొందినవానికి బ్రహ్మసాక్షాత్కారము కలుగు ననియు చెప్పియున్నారు.

బ్రాహ్మముహూర్తమున మేల్కొనినది మొదలుకొని నిరూపింపఁబడినకర్మములు శరీరమున కారోగ్యము కలిగించున విగాన మనసునకు నైర్మల్యము నొసంగును. తక్కుంగలమగ త్రములు మొదలగునవి సామోత్తుగా చిత్తమునకు శుద్ధి క లిగించును.

కావున జపము శుచియైనవానికి, నశుచియైనవానికిని విధింపఁబడినది. శుచియైనవానికి పుష్కలముగను, అశుచి యైనవానికిని, అకాలమందు చేసినవానికిని తగునట్లును ఫలం బిడును. ఇట్లు బ్రాహ్మముహూర్తము మొదలుకొని సూ ర్యోదయముదనుక చేయనగుకర్మకలాపముయొక్క ఫల మీప్ర కరణమున వివరింపఁబడియె.

ఇది

ఉషఃకాలప్రకరణము.

నిత్య కాండము, ప్రాతఃకాలప్రకరణము.

సూర్యోపస్థానము.

సూర్యుం డుదయించుదనుక గాయత్రీజపము చేసి సూ ర్యోదయము కాగానే యద్వేవునకు నుపస్థానము చేయవలయు. ఉపస్థాన మనఁగా సేవ. అదివఱకు చేసినగాయత్రీజపముచే సంతర్గతము లగుమలములు నివర్తించెను. స్నానాదులచే బ హిర్గతము లగుమలములును నివర్తించెను. అయినను సూర్య

కిరణసంపర్కమువలన గలుగుశోధనచేగాని శారీరము లగుమలములు నిశ్శేషముగా నివర్తింపజేరవు. ఇట్లు రవికిరణసంపర్కముచే శారీరము లగుమలములు పరిపాకంబు నొంది నివర్తించుటయు, స్నానాదులచే శరీరమునకు గలిగినశైత్యము శాంతించుటయు, తన్మూలమున నింద్రియములకు లాఘవము గలుగుటాజేసి చిత్తమునకు నుత్సాహంబును గలుగునని యెంచి యుపస్థానము విధింపబడియె. అప్పు డూరక నిలుచుండునెడ చిత్త మన్యవిషయాయత్త మగునని మంత్రోచ్ఛారణము విధింపబడియె. ఇట్లు సూర్యోపస్థానమైన పదంపడి అగ్న్యూపాసనము చేయవలయు.

అగ్న్యూపాసనము.

అగ్నిని వియతముగా సేవించునెడ నధికారోగ్యము కలుగును. కావుననే పెద్దలు శ్లో॥ దశవైద్యసహా వహ్నిః॥ అగ్ని పదిమందివైద్యులతో సమానుడనివచించియున్నారు. అగ్ని యారిపోకుండ పదిదినము లుండునెడ దానిభస్మము తొరమెక్కువ గలిగియుండును. ఆభస్మము త్రిదోషముల హరించును. మఱియు, చిరకాల మగ్నిని పరిచరించునెడ నాయగ్ని కాంతి శరీరమునఁ బ్రవేశించును. అందగు భస్మము ధరింపఁబడుచుండును. దానిపొగ గృహమును వ్యాపించును. ఇందు వలన నేమి ప్రయోజన మని యడుగుదురేని వినుడు. అగ్ని యందు తొరము ప్రధానముగా గలయశ్వత్థము మోదుగ, చం

ద్ర, మారేడు, మట్టి, అత్తి, జువ్వి మొదలగుచెట్లయొక్క స
మిధలు హోమము చేయఁబడుచున్నవి. వీనికి రసవస్తుబంధక
త్వము, సమదోషకరత్వము మొదలగుగుణములు వైద్యశాస్త్ర
మునఁ జెప్పఁబడియున్నవి. పర్వములయందు హవిస్సు, గో
ఘృతము మొదలగునదియు హోమము చేయఁబడుచుండును
కావున వీనిపొగపారినగృహములయందు గాని, గ్రామములయం
దుగాని, దుర్భాగమువలనను దుర్గంధమువలనను గలుగురోగము
లు సంభవింపనేరవు.

కావున ఆస్తికశిఖామణు లగునార్యులు కేవల మాము
స్థికఫలమును గాని, కేవల మైహికఫలమునుగాని కోరి సత్క
ర్మముల నాచరించి రనుట యుక్తము కాదు. రెంటిని గోరి
యాచరించి రనుటయే వాస్తవము.

మఱియు నగ్ని శరీరముయొక్క పుట్టుకకు కారణము
గుటయెగాక జీవనమునకును సాధకమగుచున్నది. అది యెట్ల
నిన, స్త్రీపురుషులయొక్క సమాగమమువలన శరీరోత్పత్తి కలు
గుననియందఱకు దెలియును. అది కేవలమువారల సమాగమ
ముననె కలుగనేరదు. వారిశరీరమున ప్రవేశించిన బీజశక్తులు
రోరోపములై యవి గలియుటంజేసి శరీరోత్పత్తి కలుగుచు
న్నది. రేతస్సు గలుగుటకును రక్తముయొక్క యూష్మమే
కారణము.

ఇట్లు కేవలము జరాయజములయందేగాక అండజము

లయ్యును ఊష్ణబలమువలననే అండము పేగులుట సంభవించును. ఇట్లు ఋద్భిజ్జములకును సూర్యకిరణసంపర్కమువలననే అంకురము వెల్వడుచుండును. అట్లు స్వేదజములకును స్వేదమే కారణమగుగాన నాస్వేదమునకు నూష్ణమే మూలకారణమగుచున్నది. కావున శరీరముయొక్క యుత్పత్తి యూష్ణమువలన ననుట సిద్ధము. ఈయూష్ణ మగ్నిగుణమే కావున నగ్నియే యుత్పత్తికారణ మనుట నిర్వివాదము.

ఇట్లే రసాదిధాతువులయొక్క పరిణామమునకును నూష్ణమే కారణమగుచున్నది. అదియే త్సుతనియు జాత రాగ్నియనియు జెప్పబడుచుండును. అది నశించునెడ ప్రాణి యప్పుడె మృతి మొందును. కావున నగ్నియే జీవనమునకును సాధన మనుట నిశ్చయము. అగ్నిపరిచర్యవలన యోగ్యమగు తుచ్ఛక్తి కలుగుటయు నను భవసిద్ధమై యున్నది.

ఈయగ్ని పరిచర్య మనుజులకు పుట్టక మొదలుకొని సంప్రాప్తమై యున్నది. అది యెట్లనిన వినుడు.

శిశువు పుట్టగానే యాయురికియందు అగ్ని నిలుపబడుచున్నది. ఆయగ్ని గుణముచేత మలమూత్రాదిదుర్గంధదోషము లడగిపోవును. హిసంజేసి యాశిశువు వ్యాధిరహితుడు తేజోవంతుండునై పెరుగును. అనంతరము పనయనకాలమున దలిదండ్రులచే ఫలీకరణ హిమామాదులవలన నాశిశువు అగ్ని సమక్షముననే సంస్కరింపబడుచున్నాడు. ఇట్లుపన

యనసంస్కారము మొది తానె యగ్నిని పరిచరించును. బ్రహ్మచారి గురుపరతంత్రుడై విద్యాపరాయణుం డగుటంజేసి యతనికి వైదికాగ్నిధరణ మశక్యము గాన తాకికాగ్నియందు సమిధలచే హోమముమాత్రము విధింపబడియెను. కాని వైదికాగ్నిధరణము చర్వాది హోమము విధింపబడలేదు. అనంతరము వివాహము చేసికొని స్వతంత్రుడై యున్నప్పుడు అగ్నిని గాపాడుటకు వీలు కలదుగాన తాకికస్మార్తాద్యగ్నిధారణము విధింపబడియె. ఇందు పాకముమొదలుకొని వైశ్వదేవాంత మగుకృత్యమునకు తాకికాగ్నియు, గృహ్యసూక్తోక్త మగునిత్యోపాసనకు స్మార్తాగ్నియు నుపయోగపడుచుండును.

అగ్నిని నితరగృహమునూడి కొనివచ్చునెడ నచట పక్వ మగుపదార్థముయొక్క యంశంబు లాయగ్నియందుఁ జేరియుండునుగాన తాను వారియింటియందు భుజించినట్లై యగునని యెంచి యగ్ని నితరగృహమునూడి కొనిరాఁగూడ దని వచించిరి. అగ్ని యవసర మగునెడ మధించుకొనవలయు ననియు, లేకున్న తా మెవరియన్నము భుజింపనగునో వానిగృహమునుండి తేవచ్చు ననియు సూ॥ మంధ్య శ్రోత్రియాగారా ద్వాహర్యః॥ అని సూత్రకా రులు వచించిరి. ఇందువలన శ్లో॥ అగ్ని ర్దేవో ద్విజాతీనాం ॥ ద్విజుల కగ్ని సేవనీయుఁ డనువచనము యుక్త మగుచున్నది. ద్విజులు చేయునగ్ని పరిచర్యవలననే గ్రామములోని తక్కుంగలజనుల కందఱకు నానోగ్యము కలుగు

చుండుటంజేసి యితరుల క్షగ్నుప్రసాసనము నిర్భంధవిధి కాద య్యెను. అట్లు చేయ నొత్సుకృత్యముగల శూద్రులకును స్వ జాతిసహజ మగుసత్వాదిగుణభేదమునుబట్టి తాంత్రికమంత్రము లచే అగ్నుప్రసాసనాదికర్మానుష్ఠాన మంతయు శూద్రకమలాక రమున నిరూపింపబడియున్నది. కావున శాస్త్రకర్తలకు ప్రజలయం దెంతమాత్రము పక్షపాతము లేదనుట నిశ్చయ ము. ఇహపరిసుఖసాధన మగుకర్మానుష్ఠానమునెడ నందఱు సంపూర్ణాధికారు లనుట నిర్వివాదము.

మఱియు నీయగ్నుప్రసాసనము మనుజునిపూర్వారా వస్థల సంధిసమయములయందు సంభవించుప్రకృతివికారముల కును నివర్తకమై యుపయోగించుచున్నది. అది యెట్లనిన నాలింపుడు.

శరీరము లనుక్షణము మార్పు మొందుచుండుట స్వభా వసిద్ధ మని యందఱకు దెలిసినయశమే. అయినను సూర్యో దయము, సూర్యాస్తమయము, పర్వములు మొదలగు సమ యములయందు గ్రహగతినిబట్టి విశేషించి మార్పునొందునని గ్రహింపవలయు. కావుననే సూర్యాస్తమయాదులయందు వాతాదివ్యాధులును, అమావాస్యాదిపర్వములయందు ఉన్మాదాదులు నుద్రేకించుచుండుట సర్వానుభవసిద్ధము.

దేహదౌర్బల్యము గలవారలకు వాతాదివ్యాధులును, మనోదౌర్బల్యముగలవారలకు నున్మాదాదివ్యాధులును నప్పుడ

ప్పుడు బైలుపడుచున్నవి. దేహదార్ధ్యము, మనోదార్ధ్యము గల వారలకు నావిధమున వ్యాధులు బైలుపడకున్నను కాలస్వభావముచుబట్టి యందఱకు శరీరతత్త్వములు మార్పు నొందుచుండునని యొప్పుక తప్పదు. శరీరతత్త్వములు మార్పు నొందునప్పుడు పలువిధము లగువికారములు సంభవించుటయు సహజము. అట్టివికారములు సంభవింపకుండ శరీరములు యథాస్థితముగా నుండుటకే సూర్యోదయాదికాలములయందు అగ్నువిపాసనము విధింపఁబడినది.

ఇట్లు బ్రాహ్మముహూర్తమున నిదుర లేచినది మొదలుకొని అగ్నిపరిచర్యవలన మహాఫలము గలకర్మములు చేయుటంజేసి బుద్ధివికాసము గాంచినజనుఁడు శ్రీమహాపంచాక్షరాదిమంత్రముల జపింపవలయు. అనంతరము పానమునకు, పాకమునకు నుపయోగించుజలము ప్రాతఃకాలమునందు సూర్యుఁ డుదయింపఁగ నె గ్రహింపవలయు. ఈయంశము వైద్యశాస్త్రమునందు శ్లో॥ సంధ్యాదిత్యసమీరణై ర్విరహితం వర్జ్యం జలం సర్వథా॥ సూర్యచంద్రకిరణములు, గాలియు నొక నిజలము గ్రాహ్యము కాదని చెప్పి సూర్యకిరణసంపర్కము గలజలమునే గ్రహింపవలయు నని చెప్పఁబడియున్నది. సూర్యోదయము కంటె ముందు జలము స్నానమున కుపయోగపడునుగాని పానాదుల కుపయోగింపదు.

కావున సూర్యుఁ డుదయింప సూర్యకిరణసంబంధముచే

పాచనగుణము నొందినజలమును ప్రాతఃకాలముననే గ్రహించి
వస్త్రము చే వడియపోయవలయు. ఈయర్థము శ్రు॥ ఉద్భృతపరి
పూతాభి రద్భిః కార్యం కుర్వీత॥ అని శ్రుతియు శ్లో॥ వస్త్ర
పూతం జలం పిబేత్॥ అని ధన్వంతరియు చెప్పియున్నారు. ఇ
ట్లు కర్మానుష్ఠానముచేసి స్వాధ్యాయము నావృత్తి చేయ
వలయు.

ఇదిప్రాతఃకాలప్రకరణము.

సంగవప్రకరణము.

అహస్సు నైదుభాగములు చేయగా సందు రెండవభా
గ మగునాఱుగడియలకాలమునకు సంగవకాల మని పేరు.
ఈకాలమున కర్మ మెద్దియు విధింపబడియుండలేదు. అయిన
నీకాలమే మనుజులకు జీవనాధార మైనది. ఏలన, మనుష్యు
న కప్పుడె తాకికవ్యవహారము విధింపబడినది. ఇది యుక్త
మే. ఉషఃకాలమున లేచి మల విసర్జనము నాచరించి దంత
ధావనము చేసికొని స్నానముచేసి శుభ్రవస్త్రముల ధరించి త్రి
పుండ్రము పెట్టికొని, సంధ్య చుపాసిగిచి, పరమేశ్వరుని ధ్యాని
ంచి అగ్నిని సేవించి యున్నవానికి శరీరము, మనస్సు, ఇంద్రియ
ములు నిర్మలములయ్యెను. కావున నపుడు తనపృత్తిని నెర
వేర్చుకొనుటకు నైపుణ్యము కలిగియుండును. ప్రాచీనుల సం
ప్రదాయమేమనెన,

రేలుబవల్లు నెనిమిదిజాములకాలమును నాలుగుభాగ

ములు చేయగా సం దోకభాగము నిద్రకొఱకును, ఒకభాగము కర్మముకొఱకును, ఒకభాగము వృత్తికొఱకును, ఒకభాగము ఆహారముమలమోక్షము, శౌచము, క్రీడమున్నగు శారీరకకర్మములకు నుపయోగపడును. ఇందు నిద్ర బహుసుఖసాధనమైనది. కర్మము పరలోకసుఖమే ప్రధానముగా గలదిగాన నది మొక్కమాటు తీర్చుకొనుటకు శక్యము కానేరదు, అట్లే ఆహారాది శారీరక్రియలును జగతుమాత్రమునకు సహజసిద్ధములై యున్నవి. ఇవియు మొక్కమాటు తీర్చుకొనుటకు శక్యము కానేరవు. వృత్తియు ధనార్జనసాధనము. ఇదియు నానాజనసమ్మేళనసాధ్యముగాన మొక్కమాటు నెరవేర్చుకొన సాధ్యము కానేరదు. కావున ప్రాతఃకాలమున నాటుగడియలు, సాయంకాలము తొమ్మిదిగడియలు నని వ్యవస్థచేయఁబడియెను. వృత్తికై రెండుయామములకంటె నెక్కువకాలము వినియోగింపగూడదు. సంగవకాలము తనకుదగినవృత్తిని నెరవేర్చుకొన నుపయోగించెడిని. ఆవృత్తియు శరీరము మనస్సు, ఇంద్రియములు నిర్మలములైయుండినంగాని సాధ్యము కానేరదు. కావున నప్పు డది నియమింపఁబడియె.

తరుచుగ నప్పుడే రాజులు రాజకీయవ్యవహారమునకై యాస్థానమున సింహాసనము నధిష్ఠించినట్లు కవులు వర్ణించియున్నారు. వాణిజ్యపరులచే వ్యాపారము, శూద్రులచే కర్షణాదికము నప్పుడే నెరవేర్పఁబడుచున్నవి. దీనింబట్టి యీకాల

మునందు నిజవృత్తి నెరవేర్చుకొనవలయు.

ఇదిసంగవప్రకరణము.

మాధ్యాహ్నికప్రకరణము.

మాధ్యాహ్నికకాలమునందు స్నానము, త్రిపుండ్రధారణము, సంధ్యోపాసన, బ్రహ్మయజ్ఞము, భగవదారాధనము. వైశ్వదేవానుష్ఠానము, భోజనము కర్తవ్యము లగు. మధ్యాహ్న మనగా, అహస్సు నైదుభాగములు చేయగా నందు మూడవకాలము. అది పదమూడవగడియమొదలుకొని పదునెనిమిదవగడియవఱకు వ్యాపించియుండును. ఇది అహస్సునకు మధ్యకాలముగాన మధ్యాహ్న మని చెప్పబడుచున్నది. ఇందు జేయ నగుస్నానము, వస్త్రధారణము, పుండ్రము, సంధ్యవీనియొక్కఫలము ఉషఃకాలపటలమున నిరూపింపబడినవేయగు. ఇట్లు సంధ్య నుపాసించినవాడు బ్రహ్మయజ్ఞ మనుదేవర్షి పితృతర్పణముల నాచరింపవలయు. దేవతలు, మహర్షులు, పితరులును మనలయందనుగ్రహ ముంచి మనకు మహాపకారము చేసియున్నవారుగాన వారియెడఁ గృతజ్ఞతను గనఁబరచుటకై వారి నుద్దేశించి తర్పణము విధింపబడినది. పిదప భగవదారాధనము నొనరింపవలయు. శ్రు॥ నిత్యం త్రిసంధ్యం వలింగ మభ్యర్చ్యం॥ అనుశ్రుతిచేత భగవదారాధనము మూడుకాలములయందును విధింపబడి పెద్దలచే ననుష్ఠింపబడు

చున్నది.

అయిన నీకాలమునందు భగవదాధనమునకు దగిన సామగ్రి పుష్కల మగును. గాన నపుడు ముఖ్యముగాఁ జేయవలయు. ఏలన, అప్పటికి గృహశుద్ధి పూర్ణమగు. నివేద్యము లగుభోజనపదార్థములు సిద్ధము లగు. పూజోపయుక్తము లగుపుష్పాదికములు సంపాదితము లగు. కావున నీ కాలము ప్రధాన మైనది. ఈయాధనము భగవంతునియందు నిష్ఠ కలుగుటకై విధింపఁబడియె. ఇయ్యది ప్రాతస్మరణము, సంధ్యోపాసన మొదలగువానిచేతనే సాధ్య మగును.

అయిన నిద్దానిచే పరమేశ్వరు ననుగ్రహముచే లభించి యున్న యింద్రియవర్గమును, కళత్రము మొదలగుసర్వపరివారమును, పశువులు మొదలగునుపజీవివర్గమును, గృహము మొదలగుభోగ్యజాతమును పరమేశ్వరు నసేనముచేయుట సంభవించునుగాన దానివలన మహాఫలము లభింపను. ఈయంశము విగ్రహారాధనమనుగ్రంథమున సవిస్తరముగా నిరూపింపఁబడును. ఐన నిచట ప్రకృతము గాన నద్దానిప్రయోజనములు కొన్నియిచ్చట ప్రతిపాదింపఁబడుచున్నవి.

స్వార్థ, పరార్థ, అనిపూజ రెండువిధము లగు. తిరుగ, వ్యక్తపూజ, అచ్యక్తపూజ అని యొకటొకటి రెండేసి విధములు.

ఇందు పరివారముతో గూడినదై తనకు ఆరోగ్యరూప

మగుప్రత్యక్షఫలమును, అత్యున్నతమైన పరమేశ్వరప్రసాదరూప-
 మాగునప్రత్యక్షఫలమును గోరి చేయుపూజ స్వార్థయని చెప్పఁ
 బడుచున్నది. ఇతఁ నశక్తులు, ననధికారులు నగువారియొసే
 కాముష్మికములను గోరి యొరులచే జేయఁబడుపూజ పరార్థ
 యని చెప్పబడును. ఈరెండిటను కరచరణాదులు గల బేర
 ములయందు చేయఁబడునది వ్యక్తపూజ. ఇతఁ కరచరణాదు
 లు లేని బాణలింగాదులయందు చేయఁబడునది అనభివ్యక్తపూజ
 మొదటిరెంటిలో స్వార్థపూజయు, ఈరెంటిలో ననభివ్యక్తపూ
 జయు శ్రేష్ఠములైనవి. అని పురాణములయందు చెప్పబడి
 యున్నది. వ్యక్తపూజయందు ప్రతిమలులో హనిర్మితములుగా
 నుండును. వానియందు దద్భుత మైనవిద్యుచ్ఛక్తి గలదు. ఇతఁ
 కొన్ని పంచలోహనిర్మితము లారాధింపఁబడుచుండును. వా
 నియొక్క దర్శనము, స్పర్శనము, గంధాదిధారణము మిక్కిలి
 యాలోగ్యకరముగా నుండును. అయిన సౌప్రతిమలయందు
 తీర్థశోధకత్వము లేదుగావున బాణలింగమును, సాలగ్రావమును
 నర్చించుటయే యధికఫలప్రద మగును. అందుననే మహాభా
 రతమున, శతరుద్రీయమునందు శ్లో॥ జన్మకర్మతపోయోగా స్తయోస్త
 వచతుష్కలాః తాభ్యాం లింగే ర్చితో దేవ స్త్వయార్చయాం యుగే
 యుగే॥ కృష్ణాంబునులయొక్కయు, నీయొక్కయు జన్మకర్మంబు
 లును, తపోయోగంబులును సమృద్ధంబులే అయినను వారు
 పరమేశ్వరుని లింగమునం దర్చించిరి. నీవైననో ప్రతిమయం

దర్శించితిమి. కావున వారలు నీకన్న నధికులు. కావున నీవు వారల జయింప జాలవని యశ్వత్థామ నుద్దేశించి వేదవ్యాసుడు చెప్పినవచన సందర్భమునుబట్టి కరచరణాదులు లేని లింగాద్యారాధనమే శ్రేష్ఠ మని తెలియుచున్నది.

కరచరణాదులు గలప్రతిమయందు భగవంతుని ధ్యానించుట కన్నకరచరణాదులు లేని బేరమునందు భగవంతుని ధ్యానించుటయందు మనస్సున కధికపరిశ్రమము అపేక్షిత మగును. దానినిబట్టియే ఫలాతిశయము యుక్తియుక్తము నగుచున్నది,

అనభివ్యక్తము లగుసాలగ్రావాదులయందు తీర్థశోధకత్వము కలదని యెట్లు గ్రహింపవలయు ననిన వినుడు.

సాలగ్రావము రంధ్రమున నిమ్మపండురసము నుంచు నెడ శంఖమునందుంబలె నురుగు గట్టును. ఈశక్తి సుధ (సోడా) యందుగలదు. దీనింబట్టి సాలగ్రావమునందు సుధ (సోడా) కలదని తెలియుచున్నది. కావున శంఖమునకు, సాలగ్రావమునకు తీర్థశోధకత్వము కలదు. ఈకారణముననే కూప్రప్రతిష్ఠయందు శంఖమును, సాలగ్రావమును నుంచవలయునని విధింపబడి యున్నది. శంఖముఉప్పునీరునందు బెరిగినది. కావుననే దానియందు నిమ్మపండురసము ఉడుకుచున్నది. దీనింబట్టి జలమును నిర్మలముచేయుశక్తి ఇందు గలదని స్పష్టపడుచున్నది.

ఇక సాశిగ్రావము శుద్ధము, మధురము, నానాషధి సారయుతము నగుగండకీజలమునందు ఉత్పత్తిమొదలుకొని పెరిగినది. అందు సజాతీయముల నాకర్షించుశక్తివలన శిలలయందున్నలోహంశములను సర్వాషధులయందున్నసుధను [సోడాను) ఆకర్షించి తనయందు విలీనమొనరించుచున్నది. మఱియు గండకీజలము అత్యున్నతమగు హిమవంతమునుండి ప్రవహించుచున్నది. హిమవంత మత్యున్నత మగుటవలన వీగండకీజలమునకు అతిశుద్ధము లగుఖాతములతో సంబంధంబును, పలు విధము లగునోషధిమూలములతో పరిచయంబును, హిమసంబంధంబును. ధామాపధాతుసంబంధంబును గలదు. ఇట్లులభితిశక్తి గలగండకీజలంబున వృద్ధి నొందినందున ఎజ్రకీటముయొక్క శరీరంబును నధికశక్తి గలదై యున్నది. కావున నీసాశిగ్రావమునందు బహుగుణంబులు గలవు. మఱియు దీనియందు సావర్ణ్యాంశము లుండి కొన్ని జలమునఁ జేరుచుండును.

మఱి బాణలింగంబును శ్రీశైలశిలగాని, శోణ, భద్ర శిలగాని, సువర్ణముఖరీశిలగాని, స్ఫటికశిలగాని, మరకతశిలగాని, శ్రేష్ఠమని ప్రాచీనులచే గ్రహింపఁబడుచున్నది. వీనియందు త్తమము లగునోషధిశక్తులు, సకల 'మగులోహ'శక్తులును గలిగియుండుటనే పరమపవిత్రములని వీనిని పెద్దలు గ్రహించియుండిరి. ఇట్టిశిలలయందు భగవంతుని భావించునెడ జన్మ మెట్లు సఫలము గాకుండును?

ఇట్టి బాణలింగమునం దభిషేకము చేయఁబడినజలము ఇందు గొంతకాలము చేరియుండుట నిర్మల మగుగాన నాతీర్థమును ప్రాశన జేయునెడ నిక్కముగా శరీరారోగ్యమును గలిగించును. అం దగునీశ్వరభావన మనస్సును నిర్మలము గావించును. ఇట్టిపూజయందు చేతులకు పరిమార్జనము, అభిషేకముపుష్పార్చనము మొదలగువ్యాపారంబును, పాదములకు పూలకు బోవుట, ప్రదక్షిణము, మొదలగువ్యాపారంబును, కనులకు పుష్పశోధనము, గంధశోధనము, నివేద్యశోధనము మూర్తిదర్శనము మొదలగువ్యాపారంబును, చెవులకు ఘంటారవము, పూజామంత్రములు, పుణ్యచరిత్రములు, దివ్యస్తోత్రములు మొదలైనవి వినువ్యాపారంబును, నాలుకకు పూజామంత్రము లుచ్చరించుట, పుణ్యమంత్రములు జపించుట మొదలగువ్యాపారంబును, నాసికకు నిర్మాల్యపుష్పగంధము నాఘ్రాణించుట, ప్రాణాయామము మొదలగువ్యాపారంబును గలుగుగావున నింద్రియము లన్నియు భగవదర్థంబున వినియోగించును.

అట్లు గృహపరిజనులను, సూర్యోదయము మొదలుకొని పూజాస్థలమును చిమ్ముట, అలుకుట, రంగవల్లి నలంకరించుట, పూజాపాత్రముల గడుగుట, పూలు దెచ్చుట, గంధము దీయుట, నివేద్యమును సిద్ధము సేయుట, మొదలగుకృత్యములచే పరమేశ్వరునందు చిత్త ముంచినవా రగుదురు.

మఱియు పూజాకాలమున పూజకుఁడు పరిజనులతోఁ

౧౦౩ ఆర్యధర్మప్రత్యక్షఫలబోధిని

గూడనె ధూపగంధము నాఘ్రూణించును. దీపము నవలోకించును. ఆజ్యగంధము వాసన జూచును. నీరాజనము కనుల కద్దుకొనును. నిర్మాల్యమును ధరించును. తీర్థమును పానము చేయును. నివేదితమై భగవత్ప్రసాదలబ్ధమై, పవిత్రమై యున్నయన్నమును భుజించును. కావున నిందు గొప్పభాగ్యపరంపర కలదు. ఆఫలములు విగ్రహారాధన యనుగ్రంథమున నధికముగా గనఁబరుపఁబడును. అయినను ప్రకృతముగానఁ గొన్ని యిందు పొందుపరచఁబడుచున్నవి.

సత్త్వపూర్ణ మగుబింబముయొక్క దర్శనస్పర్శనములచే శరీరగతము లగునాడుల కొకవిధమగు కదలిక గలుగును. దానంజేసి నాడులయందు దగువాతాదిదోషములు శమించునుగాన శరీరము లాఘవము నొందును. ఇట్లు శరీరము నిర్మల మగుటవలన కాయాగ్ని ప్రజ్వలించును. ధూపము నాఘ్రూణించుటవలన శ్వాసప్రణాడులయందు దార్ధ్యము గలుగును. దీప దర్శన మువలనను, నీరాజనమును కనుల కద్దుకొనుటవలనను నేత్రదోషములు నిర్మూలము లగును. ఇట్లు ప్రతిదినము పరిజనముతో గూడ తమ్ము రక్షించుకొనుచున్నయార్యుల గృహములయందు దెన్నఁదేని విషూచికాదుల వార్తయైనను వినంబడెనా? సత్కర్మానుష్ఠానము క్షీణించినకతంబున నిప్పుడేగదా యట్టిజాడ్యము లార్యగృహంబులయందు దడుగు బెట్టుచు

నిత్యకౌండము-ఉమ్మడికరణమున నిశ్చయం.

న్నవి. అట్లు నిర్మాల్యధారణంబును సంద్బంధముచే శరీరమునకు పుష్టి నొసంగును. ఇంను బిల్వము, తులసి, దూర్వ, తిలాక్షతలు, చందనము మొదలగునవి వినియోగింపబడును. వీనిగుణములు మహత్తరము లైనవి. బిల్వమునకు దర్శనశ్చర్శనములచే బలసాధకత్వము, శ్రమేహము, సోమవాతము మొదలగుజాడ్యముల హరించుశక్తి; ఆయసశక్తివర్ధకత్వము, దీపనము, పాచనము మొదలగుగుణములు గలవు. అట్లు తులసికిని సకలశిశుసముజ్జీవనౌషధత్వము మొదలగుగుణములు చెప్పబడియున్నవి. చందనమునకును సన్నిపాతాంత మగుధాతువైష్యమును నివర్తింపజేయుట మొదలగుగుణములు కలవు. ఇట్లు ప్రత్యేకము బహుగుణములు గలపదార్థములను నియతముగా నుపయోగించునెడ నధికారోగ్యము కలుగునని యేమి చెప్పవలయు?

ఇదియునుంగాక తీర్థమును పానము చేయగా శరీరమందంతటను పవిత్ర మగుజలము ప్రవేశించుటవలన రక్తమును శోధించు ననుట సిద్ధసాధనము. నివేదనమునకై పర్యుపితపదార్థములు కూడ ననునియమమువలన బాగుకల్గుకైన నన్నదోషమువలన గలుగురోగములు పుట్టనేరవు. సూర్యోదయము మొదలుకొని శరీరమును సంస్కరించుకొని వ్యాపారమున బ్రవర్తింప నాకలి కలుగును. అట్టియాకలిని నియమములు లేకయ నివర్తింపజేయునెడ ననేకవిధము లగుదోషములు సం

భవించును. కాబట్టి భోజనమునకు ముందు స్నానాదికర్మములు విధింపఁబడెను. పూజయు విధింపఁబడెను. అనివేదిత మగునన్నమును భుజించుట కేవలము నిషిద్ధము. నివేదనాపేక్ష లేకుండినఁ బర్యుషితపదార్థములు నుపయోగింపఁబడును. అందుచే ననర్థములు కలుగును. నివేదనాపేక్ష యుండునెడ పర్యుషితపదార్థము లుపయోగింపఁబడవు.

మఱియు, పూజోపకరణపదార్థములు సంపాదించుట వలన గొప్పప్రయోజనంబును గలదు. ఇందు భగవదభిషేకమునకై క్షీరాదుల సంపాదించుటకొఱకు మలభక్షణాదులు సేయకుండునటులు దూర్వాదులచే గోవుల గాపాడుచుండుటయు నియతమై యున్నది. అట్టిగృహస్థుఁ డెందేనుండునని వానియన్నమును భుజించునకలజంతువులకు చిత్తశుద్ధి కలుగును. దానంజేసి వానికిని సద్వాసనయు, దానివలన ననంతరము త్తమజన్మంబును గలుగుచుండును. కావున పరోపకృతిపరాయణు లగునార్యులయొక్క పద్ధతి పొగడఁదగియున్నది. ఇట్లు లితరులకును తనకును ననంతసుఖము గలిగించునదియు, చిత్తమును పరమేశ్వరదానం దుంచునదియు నగుధర్మవిశేష మార్యులయంద గాక యెఱులయం దెందేసి కలదా? లేదు. కావున నీపరమేశ్వరారాధన మార్యులచే కనిపెట్టఁబడినకర్మములలో నెల్ల నిష్ప్రసిద్ధికి కల్పలతం బోలినది. విగ్రహారాధన యనుగ్రంథమునందు దీనికిసహేతుకత్వము, సప్రమాణత్వము, స

ప్రయోజనత్వము అధికముగా నిరూపింపఁబడు గాన నిందు విరమింపఁబడుచున్నది.

ఇక పంచమహాయజ్ఞములు నిరూపింపఁబడును.

వైశ్వ దేవము.

వైశ్వదేవము ప్రకృతము. శ్లో॥ ఖండినీ పేషిణీ చ్చల్లీ జలకుంభోథ మార్జనీ|పంచసూనా గృహస్థస్య॥ రోలు, తిరగలి, పొయ్యి, జలకుంభము, చీపురు ఈయైదిటిచేతను గృహస్థునకు ప్రతిదినము జీవహింస సంభవించుచున్నది. ఇది కూడ నిదే అయినను విడువ శక్యముగాదు. ఏలన, ప్రాణులకు ప్రాణిహింసలేక మృత్తికాదులచే శరీరపోషణ జరుగనేరదు. ఈ కారణమున దయాశీలురకు ఉపవాసము ప్రాప్తింపగా తరుచుగ నోషధులకే భోజనమునందు వినియోగము నిర్బంధింపఁబడియె.

కావున వివేకియగుమనుజుడు భుజింపఁదగినపదార్థము ఓషధిరూపము, ఔషధరూపము, ఫలాదిరూపము అని మూడువిధములు. ఇందు ఓషధులకు ఫలపాకముతో నంత మొందుట స్వభావము. అట్లు ఫలింపగా వరిమొదలగునవి ఎండి పోవుచున్నవి. కావున నిందు హింస లేదు. ఇట్లు కందయు పూర్తి మొదగనె కాడలు మొదలగునవి మొండి పోవును గాన నిందును హింస లేదు. ఇట్లు ఫలములును, కందములును భోజనమునందు వినియోగింపఁబడుచున్నవి. ఇట్లు

౧౦౮ ఆ ర్య ధ ర్మ ప్ర త్య క్ష ఫ ల భో ధి ని

ఆకులు, పండ్లు, గడ్డలు మొదలగువానిలో నంకురశక్తి లేనివి.
గాన భోజనమునకు ఆకులు శ్రేష్ఠములు. అందును వాని
యంతనవ్రాలినవాని గ్రహించుట యుత్తమము. అంతమాత్ర
మున ప్రాణధారణము జరుగనియెడ ఆకుల దానుగోసికొనివ
చ్చియైన భుజింపవలయు. అందునను ఆకలి తీరకున్న పండి
వ్రాలినఫలముల గ్రహింపవలయు. అంతమాత్రమునగు తనివి
తీరకున్న కండమూలములను గ్రహింపవలయును. వానిచేత
ను పుష్టి కలుగకున్న ధాన్యము మొదలగునాషధము గ్రహిం
పవలయు. మనజానకు గావలసినపుష్టి నీధాన్యమే సమగ్రము
గా గలిగించును. ఇంకను శక్తి యధికముగా నపేక్షిత మగు
నేని అహింసాసాధ్యము లగుపాలు పెరుగు నెయ్యి మొదలగు
వాని నుపయోగించుకొనవలయు. ఇట్లు భుజింప నగుపదా
ర్థము నెద్దానిసాధింప నూనినను భూమిని సమానముగాఁ జే
యునపుడు ప్రాణిహింస అవశముగ ప్రాప్తించును. ఎట్లనిన,

నాగలి మొదలగువానిచే ననేకజంతువులు మృతి నొం
దుచున్నవి. ఇట్లే అంకురశక్తి గలకందాదిపదార్థములు ధం
పఁబడుచున్నవి. పిండిగా విసరఁబడుచున్నవి. వండఁబడుచు
న్నది. లవణసహిత మగుజలమున శోధింపఁబడుచున్నవి. ఇ
ట్లు హింసాస్థానము లగునీయైదింటిచేతను పాపము ప్రాప్తించెను
గాన నదిపోఁగొట్టుకొనుటకై వైశ్వదేవ మనుకర్మము ఆచరింప
బడుచున్నది. వైశ్వదేవ మనగా, విశ్వదేవత అనుపేరుగల

కొందఱ దేవతల నారాధించుకర్మవిశేషము.

ఇందు దేవయజ్ఞము పితృయజ్ఞము, భూతయజ్ఞము, మనుష్యయజ్ఞము, బ్రహ్మయజ్ఞము, అని యైదుయజ్ఞములు కలవు. బ్రహ్మయజ్ఞ మిదివఱకు నిరూపింపఁబడియె గావున నిపుడు తక్కునాలుగుయజ్ఞములు మాత్రము వివరింపఁబడును. వీనిలో దేవయజ్ఞ మగ్నియందును, పితృయజ్ఞము స్థూడిలమందును భూతయజ్ఞ మింటికేవెలుపటను, మనుష్యయజ్ఞము హృదయందును జేయఁబడును.

ఇట్లు దేవయజ్ఞము నగ్నియాదు జేయుటచే అగ్నిసాధనమునఁ జేయఁబడినఁగాంసవలనిపాపము నివర్తించును, పితరులకొఱకు స్థూడిలమున జలాదికము నిచ్చుటచే భూమియందగు హింసవలనిదోషము తొలఁగును. భూతములకొఱకు బలి మొసఁగుటచే సకలవిధ మగుభూతహింసవలని దోషము శమించును. మనుజులకొఱ కన్న మిడుటచే భూతదయయు, పరోపకారంబును పరిగ్రహింపఁబడును.

వైశ్వదేవమున వినియోగించుమంత్రముల యభిప్రాయ మేనువివ, కుక్కలు, కాకులు, చీమలు, పురుషులు, పశువులు, పక్షులు, బ్రాహ్మణులు, భృత్యులు మొదలుగా నన్నము గోరు బ్రాణుల కెల్ల నన్న మిడవలయు నని స్పష్టపడుచున్నది.

ఆర్యుల గార్హస్థ్య మెట్టిదో చూడుడు. గృహస్థుఁడన్నమును సంపాదించికొనునెడ తనకడుపుమాత్రము నిండిచికొ

నుటకు వీలులేదు. శ్లో॥ గృహస్థ శ్చేషభాగ్భవేత్॥ బ్రాహ్మణులు మొదలుకొని చీమలవఱకు సకలప్రాణులను తృప్తిపరిచి మిగిలినయన్నమును భుజింపవలయు నని విధింపఁబడియున్నది. కావుననే శ్రు॥ యః కేవలాఘో భవతి కేవలాదీ॥ తానుమాత్రము భుజించువాఁడు కేవలము పాపమునే భుజించువాఁడనియు, శ్లో॥ అఘం స కేవలం భుక్త్యై యః పచ త్యాత్మకారణాత్॥ తాను భుజించుటకై వండికొనువాఁడు పాపమునే భుజించుననియు శ్రుతి స్మృత్యాదులు వచించుచున్నవి.

కాబట్టి యార్జ్యులకు పరోపకార రూపమాగును తమధర్మమునిత్యకర్మముగా వర్తించుచున్నది. ఇటు తెలిదేని కలదా?

కావుననే, శ్లో॥ యతిశ్చ బ్రహ్మచారీచ పశ్యాన్నప్రాశినా వృథా॥ యతికి బ్రహ్మచారికి నియతముగా నన్నము పెట్టవలయు నని విధి కలదు. ఏలన, యోగాభ్యాసమునఁ బ్రవృత్తి గలయతియు, విద్యాభ్యాసమునఁ బ్రవర్తించుబ్రహ్మచారియు నన్నము వండికొనుటకుఁ బూనిలేని వారలయోగాభ్యాసమునకు, విద్యాభ్యాసమునకును ప్రతిబంధక మేర్పడుచు. దానంజేసి దేశమునందు విద్యా యోగంబులు నశించుచుననియు, అయ్యవి యీదేశంబున పుష్కలముగా నుండవలయు ననియు నెంచి వారలకు సిద్ధాన్నము పెట్టవలయునని విధింపఁబడియె. కావున, విద్యను కోరువాఁడుగాని, మోక్షము కోరువాఁడుగాని యాకలిగొన్నయెడల వారికి అన్నము పెట్టవలయునని నిశ్చయింపఁబడెను.

అట్లువారల కాతిథ్యమియకున్నయెడబ్రహ్మచారియు, యతియు కష్టించి, ఉంఛవృత్త్యాదులచే ధాన్యము తెచ్చికొని, దంచికొని, వండికొని భుజించునెడ వారలకు విద్యయు జ్ఞానంబు నునెట్లులభించు? అవి యీదేశంబున నెట్లు లోపింపకుండును? కావున, మనుజులకు వైశ్వదేవము ముఖ్యమైనది.

ఇట్లు, విద్యయందు, యోగమునందు నాసక్తు లగువారి కిని గ్రుడ్డివారు మున్నగువారికిని, ఆకలి గొన్నవారికిని అన్నము పెట్టవలసినదే అయిన నంతమాత్రమున విరమింప వీలు కాదు. దేవభక్తి, పితృభక్తియు గలకృతజ్ఞశిష్యామణులు దేవతలను, పితరులను తృప్తిపరతురు.

ఈకర్మమును బ్రాహ్మణుఁడుమాత్రమే కాక అన్నివర్ణములలో నిగ్రహస్థుండును నవశ్యముఁగా జేయవలయు. అందు మంత్రములుమాత్రము భేదించుచుండును. దీనికి అన్నశుద్ధి, కాయ శుద్ధి, అంతఃకరణశుద్ధియు ప్రయోజనములని శాస్త్రములయందు చెప్పబడియున్నది.

అన్నశుద్ధి యెట్లనిన, అన్నము నగ్నియందుంచుటచేతను, కాకాదులకు వేయుటచేతను సిద్ధోప మని పరీక్షింపబడుటవలన నేర్పడుచున్నది. కాకాదులకు వేసి పరీక్షించినయన్నము నేభుజింపవలయునని వైద్యశాస్త్రమున ననేకస్థలములయందుఁ జెప్పబడియున్నది. అట్లుపరీక్షింపకుండునెడ నన్నము కేశకీటాదిదోషగహితమని యెట్లు తెలియును? కావున నీకృత్యము

అన్నశుద్ధిని తెలిపికొనుటకై యేర్పడినది.

మఱియు, అన్నమును పక్వము చేయునపుడు పూర్వము తెలిసినదోషములు సంభవించుచున్నవిగాదా? దేవతాస్మరణము కంటే దోషసామాన్యమునకు ప్రాయశ్చిత్త మింకొకటి లేదుగా న దేవయజ్ఞముచే నాదోషములు నివర్తించుటంజేసి యన్నశుద్ధి యెట్లును సిద్ధించును. ఇదియే అన్నశుద్ధి యగు.

ఇందు, అన్నహోమము విధింపబడియె. అది సాధారణముగ పోయియందే చేయబడును. ఈహోమము చేయుటకు ముందు కట్టెలు శోధింపవలయు. పిదప పోయిత్తుడువవలయు. పిమ్మట అన్నము హోమము చేయవలయు. దీనికి మొదట నీరు వడియబోసి గ్రహింపవలయు. అని చెప్పుటచే నీ యన్నమునందు దోషము ప్రసక్తింపదు. అగ్ని నింకొకయింటినుండి తీసికొని రాగుండదని యగ్నికార్యప్రస్తావమున జెప్పబడియె. అచట చిరకాలమునుండి కాపాడబడునగ్నియొక్క మహిమ నిరుపమాన మనియు నిరూపింపబడియెను. ఆయగ్నియొకదా యిచట పాకమునకు నుపయోగింపబడుచున్నది.

ఇదిగాక, పక్వము చేయబడినపదార్థములోని యేకాంశమును నగ్నియందు హోమము చేయఁగా మిగిలినపదార్థము పవిత్ర మనుట ఆర్యులదృష్టికి వింత గలిగింపదు. ఏలన, ఏకాంశము దుద్వినియుక్త మగుటంజేసి సకలాంశము మాషితంబనుటయు, ఏకాంశము సద్వినియుక్తం బగుటంజేసి సకలాంశము

పవిత్రతం బనుటయు సంప్రదాయసిద్ధమయ్యెయున్నది. ఈ మర్మముస్థూలదృష్టులు గ్రహింపనంతమాత్రన యుక్తియుక్తము కాదననగునా? ఇందొకదృష్టాంతము చూడుడు. అపరిశుద్ధస్థలముననుమ్మి విడిచినందున కుత్తకయందు బాధ కలుగుటయు తిరుగనన్నియం దుమియునెడనాబాధశమించుటయుసర్వానుభవసిద్ధమై యున్నది. దీనింబట్టి యార్యులవ్యవహారము సయుక్తికము, సహేతుకము నని స్పష్టపడుచున్నదికదా? ఈవిధమున నన్నశుద్ధి కలుగుననుట నిస్సంశయ మైనది.

ఇట్లే పరోపకృతిచేతను, భృత్యపోషణాదులచేతను మనసునకు సంతోషము, పాపక్షయము కలుగుగాన నంతఃకరణము శుద్ధి నొందును. ఇక శరీరశుద్ధి యెట్లనిన, పరమేశ్వరునకు నివేదింపఁబడినదియు, బ్రహ్మనిష్ఠులచే ననుగ్రహింపఁబడినదియు, వేదము జదువు బ్రహ్మచారులు గ్రహింపఁగా శేషించినదియు నిట్లు దేవతలుమొదలుకొని, మానుజులవఱకు నందఱు గ్రహింపగా మిగిలి పవిత్రమై యున్నయన్నమును భుజించునెడ శరీరమెట్లు పరిశుద్ధము కాకుండును? శ్రు॥ అన్నప్రకృతికం హి సోమ్య మనః॥ మనస్సు అన్నమే యుపాదానకారణముగా గలదియను శ్రుతి వచనమువలన అన్నశుద్ధిని బట్టియే మానంబును, శరీరంబును పవిత్రము లగుచున్నవని యేర్పడుచున్నది. శ్లో॥ అన్నానురూపా స్తనురూపబుద్ధయః॥ అనిపెద్దలు వచించిరి. ఇట్లు

అన్నము, శరీరము, మనస్సు అనువానిశుద్ధికై యీవైశ్వదేవముపయోగించుచున్న దనుట ప్రత్యక్షసిద్ధమే కదా?

కావున అన్నము భుజింపక పాలు, నీరు, ఫలము మొదలగువాని భుజించువాఁ డైనను వానితోన వైశ్వదేవము చేయవలయు. ఎవండును కొనకు జలమునైనఁ బుచ్చుకొనకుండఁడుగదా? ఇది సాధారణముగా అన్నసంస్కారమునకై విధింపఁబడియెగాన, ఏకపాకమున నెక్కఁడు వైశ్వదేవము చేయునెడ నితరులు చేయం బని లేదు.

ఆకారణముననే శిష్టులు గృహవృద్ధులచేత నీకర్మము చేయించుచున్నారు. పాకము వేరగునెడ వేరుగాఁ జేయవలసినదే" ఇందుఁ గొన్ని ధాన్యములకు నిషేధము కలదు. సర్వము శరీరశుద్ధికే సఫలమగు చున్నది.

భక్షణఫలము.

ఇక భక్షణఫలము నిరూపించుట ప్రకృతము. భక్షణమున కాకలితీరుట ప్రయోజన మని యందఱకుఁ దెలియును గాన నావిషయమై విమర్శింపం బనిలేదు. అయినను భక్షణమున కైహికము మాత్రమే కాక యాముష్మికం బగుఫలంబు ను గలదు. పవిత్రాన్నభోజనము సత్త్వశుద్ధిగలిగించి, దానిద్వారా జ్ఞానమునకు సాధన మగుచుండుటబట్టి యాముష్మికఫలము లభించుచున్నది, ఇయ్యది భక్త్యాభక్త్యవివేకము లేని భోజనముచే లభింపదు. గావున భక్త్యాభక్త్యసిర్ణయము అవ

సరముగా ప్రసక్తించినది. ఇందు గొందఱు మాంసభోజనులు విరోధింతురు. వారియభిప్రాయ మేమనిన,
శ్లో॥ మాంసం మాంసేనవధృతే। అను పౌష్టిక శాస్త్రమువలనను ప్రాచీనశిష్టులు మాంసమును భుజించియున్నట్లు గ్రంథదృష్ట మగుటవలనను, అది రాగప్రాప్త మైనది కావునను దానియందు ఫలాధిక్యము కలదుగానను మాంసభోజనము న్యాయ్యమేయని వారియాశయము. ఇందు జూడుడు.

లోకమునఁ గొన్ని మాంసముదినునవి మఱికొన్ని యాకులు దినునవి. ఇట్లు మృగములు రెండువిధములుగా నున్నవి. వానిదంతములయందును, చొంగయందును, గుణములయందును భేదము స్పష్టముగాఁ గనఁబడుచున్నది. ఎట్లన, మాంసము దినుమృగములయొక్క దంతములు గుండ్రనై, సన్ననికొనలు గలిగి, ఎడయెడముగను, వంకరగను, కోరలుగాను నుండుచున్నవి. ఆకులు మొదలగువాని దినుమృగములయొక్క దంతములు వెడలుపైనకొనలు గలిగియెడములేక యున్నవి. అట్లు మాంసము దినుమృగములయొక్క గుణంబులును కోపముక్రోధము మొదలుగా సహజసిద్ధములుగా గానంబడుచున్నవి. దానంజేసి యవి యన్నియు భయజనకము లగుచున్నవి. ఇంక నాకులు, తృణములు దినుమృగము లైననో శాంతస్వభావము గలవి యగుటం జేసి భయంకరములు గావు. ఇట్లు మాంసము దినుమృగములయందు తీక్షణము లైననఖాగ్రములు గలిగియుండుట,

క్రూరచిత్తత మొదలగుదోషము లధికముగా గనఁబడుచున్నవి.

ఇటు లుండఁగా, వివేకులును, భూతదయాపరులును నిట్టిమాంసభోజనమునఁ బ్రవేశింతు రనుట యసంభావనీయము. వీలగునెడ వెనుకఁ జెప్పినవిధమున నాకులు మొదలగువానిచే జీహించుటయే న్యాయము. శాశ్వదము భక్షింపఁగా గలుగు శారీరపుష్టి మాంసముచేనైన గలుగ నేరదు.

ఇది యథార్థ మైననునీవిషయమై మాంసభోజను లేమందు రనిన, భరతఖండవాసు లైనపూర్వపురుషులు మాంసము భుజించియుండిరి. ఇప్పటికి నీయాచారము గౌడులయందు గలగు. జైనసిద్ధాంతపరిచయమువలననే ఆర్యులుమాంసాహారము మానిరని వారుగట్టిగా వాదించుచున్నారు. పూర్వమీమాంసభోజన మున్నను అప్పు డీయాహారమును నుత్తమముగా లెక్కించినట్లు కనఁబడదు. ఏలన,

శ్లో॥ నాకృత్వా ప్రాణినాం హింసాం మాంస ముత్పద్యతే క్వచిత్॥ ప్రాణివధ చేయకున్న మాంసము దొరకనేరదని యారంభించి మనువు మాంసాహారమును రాక్షసాహారములననె చేర్చియున్నాఁడు. ఇప్పటిబుద్ధిమంతులలో గొందఱు ప్రాణిహింస మేము చేయుట లేదు? ఒరులు సిద్ధము చేసినదానిని మేము గ్రహించుచున్నాము. మేము గ్రహింపకున్నను మాంసవిక్రయులు మాంసము సిద్ధము చేయకుందురా? ఇట్టియెడ మాకు దోష మేమి యని పలుకుచుందురు.

వారికి సమాధానమేమనిన, ఎవ్వరును గ్రహింపకున్నయెడ న
మ్ముకొనువాఁ డేల మాంసమును సిద్ధపరచును? గ్రహించువా
రు లేనియెడ నమ్ముటయే సంభవింపదు. కావున ప్రాణివధకు
దానిని గ్రహించువారే మూలమనునాశయముతో ప్రాణివధ
చేయకున్న మాంసము లభింపనేర దని మనువిట్లు వచించి
యున్నాఁడు.

భగవద్గీతలయందును, శ్లో॥ రస్యాస్పిష్ఠా శ్చిరా హృ
ద్యా ఆహారా స్యాత్వికప్రియాః॥ అనిమొదలుగా జెప్పఁబడు
సాత్త్వికాహారములలో మాంసము లెక్కింపఁబడియుండలేదు.
కావుననే భోధాయనూడును శిలోంఛములచే జీవించువానికి
స్వర్గప్రాప్తి వచించి ధర్మములలో శ్లో॥ అహింసా సత్య మస్తేయం
అహింస, సత్యము మొదలగునవి శ్రేష్ఠములని నిరూపిం
చియుండెను.

ఇక, మధుపర్కాదులయందుఁ గొన్నియెడల మాంస
ము గ్రహించినట్లు కనఁబడుచున్నది. ఐనను గృహ్యకారు లు
ద్రుతు కూడదనియే వచించియుండుటచే నప్పుడును మాంసపరి
గ్రహము ముఖ్యము గాదనియె స్పష్ట మగుచున్నది. ఆకార
ణమువలననే శ్లో॥ గృహేపి నివసన్ యాసౌ మని ర్మాంస
వివర్జనః॥ గృహమం దుండియు మాంసము విడిచినవాఁడు ము
ని యని చెప్పఁబడియె.

పూర్వకాలమున నప్పటివారికి మాంసపరిగ్రహ మున్న

ను దేవార్థము, పితృర్థము, అతిథ్యర్థము అని నియమ ముండెను. లోకమునను హింస మూడునిధములు. అందొకటి క్రౌర్యమూలము. ఇంకొక్కటి దేవప్రీతిమూలము. మూడవది ఆహారకల్పనార్థము. ఇందు మొదటిది లోకవృద్ధి గోరురాజులు చేయుదుష్టమృగవధ రూప మైనది. రెండవది ఆయామతస్థులు దేవతాప్రీతిని గోరి చేయవలసినట్లు కొన్నిప్రమాణములచే బోధింపఁబడి మతాచార్యులచే వ్యవస్థ చేయఁబడియున్నది ఇంకొక్కటి మృగములు మొదలుకొని నునుజులవఱకు నిష్కారణముగను, నిర్దయముగను, అశాస్త్రీయముగను, అన్యవస్థితముగను చేయునది. భారతు లీమూడవదానియందు విరుద్ధాభిప్రాయము గలిగి యున్నారు. వీనిలో మొదటిదాని కైహికఫలము గలదు. రెండవదాని కాముస్మికఫలమును గలదుగాని మూడవదానికి నుభయలోకప్రదానముగఁబడేదు ఫలము కనఁబడదు.

ప్రాణధారణమాత్రము నుద్దేశించి చేయునాన్యైకభోజనమునే పరమేశ్వరార్పణబుద్ధిచే జేయునాయులకు పశుపక్ష్యాదులయందు దకారణవైర మెట్లు సగభవించును? మఱియు, దేశదుష్టము, కాలదుష్టము, భావదుష్టము నగుపదార్థజాతమును నిషేధించి సూ॥ వాచా ప్రశస్త ముపభుంజీత॥ అని వాగ్దూష్టమునుగూడ నిషేధించినయాయులు ఉత్పత్తిదుష్ట మగు మాంసము నెట్లు లంగీకరింతురు? ఆహారమునకు నాకలితీగుట

మాత్రమే ప్రయోజనము కానేరదు. ప్రాణాగ్నిహూత్రవిద్యచేత దీనికి మోక్షరూపప్రయోజనంబును గలదని స్పష్టముగా నిరూపింపఁబడియున్నది.

ఈవిద్య ప్రాణాగ్నిహూత్రోపనిషత్తు నందును, తైత్తిరీయమున మహోపనిషత్తునందును సంతర్యాగవిధానప్రస్తావమున ప్రఖ్యాపనఁజేయఁబడియె. ఈయంతర్యాగమును ప్రాణాగ్నిహూత్రోపనిషత్తు వివరించినది. ఇందు, భుక్తిద్వారా ముక్తిమార్గమును బోధించునవియై హవిస్సు గ్రహించుటయందుపయోగించు కొన్నిశ్లోతనచనములు గలవు. విప్రు లందఱు ననుష్ఠించుప్రోక్షణము, పరిషేచనము, ప్రాణాహుతులు ననువానిమంత్రముల యర్థమును విమర్శించునెడ నివి యన్నియు ప్రాణాగ్నిహూత్రవిద్యను శాగుగ బోధించుచున్నవి. ఈవిద్య ఆత్మయాగము చేయువారల యవిద్యను ధ్వంసముచేసి బ్రహ్మోపరోక్షసాక్షాత్కారమును గలిగించునని విఖనసమహర్షి వచించెను. బ్రహ్మమీమాంసాభాష్యకర్త లందఱు నీవిద్య నుపనిషద్వచనములచే నిరూపించియుండిరి. మఱియు నీవిద్య యంతర్యాగ మనియు, ఆత్మయజన మనియు నచ్చటచ్చట వ్యవహరింపఁబడుచున్నది.

దీనియందు శరీరములోనిజాతరాగ్ని సాయంకాలమునను ప్రాతఃకాలమునను నుపచర్చింపఁబడును. దీనిన కొందఱు వైశ్వానరవిద్య అని చెప్పుదురు. ఆకారణముననె భగవద్గీతల

యందు, శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహా-
 మాశ్రితః॥ ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచా మ్యన్నం చతుర్విధం॥
 అనుచోట వైశ్వానరుడన బ్రహ్మమేయని నిరూపింపఁబ-
 బడియె. ఎవ్వం డీవిద్య ననుసంధానము జేసికొని భుజించు
 నో వాడు ముక్తి నొందునని పండితులయభిప్రాయము. ధర్మ
 శాస్త్రకారులును దీనిప్రయోగమును సాగముగా నిరూపి-
 చిరి. భుజింపఁబడినయన్నమును శరీరములోని యైదగ్గులును
 పాకము చేయుచున్నవి. అయ్యవి బాహ్యగ్గులవలె తేజో-
 రూపములు కావు. అనునను పచనముచేయు స్వభావముగ
 లవి గాన నగ్గులని న్యవహరింపఁబడుచున్నవి. ఇచ్చట నన్న
 ముమాత్రముయొక్క పాకమే గాక రక్తమాంసాదులయొక్క
 పాకంబును గ్రహింపఁబడును. కావున నైదుస్థానములయందుః
 పాకముచేయు పదార్థము లగ్గులుగా న్యవహరింపఁబడుచున్నవి.

వేదమునందు గ్వాగ్ధపత్యము, ఆహవనీయము, దక్షిణా-
 గ్ని, సభ్యము, ఆవసభ్యము ననియైదగ్గులు చెప్పఁబడియున్నవి
 శరీరమునం దైననోజాతరము, ఆస్యము, హార్దము, భూమధ్య-
 ఘ్ను, కాపాలము నని యైదుపాకస్థానములు గలవు. ఇందు
 మొదటిది భుజింపఁబడినపదార్థమును పక్వముచేయుపిత్తరూప
 మగుమూలాగ్ని. ఇది నాభీయం దుండును. దీనియందు
 పాచకశక్తి స్పష్టముగాఁ గనఁబడుచున్నది. రెండవది ఆస్యలా-
 లా (నోరిచొంగ) రూప మైనది. ఇది చేరకున్నను నాహార

ము జీర్ణముకాదని పాశ్చాత్యులు నంగీకరించుచున్నారుగాన నిందును పాచకశక్తి కలదనుట యథార్థము. మూడవది హృదయమునందు రక్తమును శోధించుస్వభావము గలశుక్రసారరూప మైనది. నాల్గవది భూమధ్యమున తటస్థమై యున్నది. ఇది క్రియయం దన్వయింపదు. యోగులకు సమాధియందు గోచరించు బ్రహ్మమునకు ప్రతినిధి యైనజ్యోతిర్లింగ మనుపేరు గలది, ఏనవది కపాలముననుండి యోగులకు నిర్వికల్పసమాధియందు గోచరించునదియై, ప్రకాశరూపమై మెదడుయొక్క నైర్మల్యరూప మగుచున్నది. ఇదియే సర్వప్రకాశకమగుజ్ఞానాగ్ని యగు.

ఇట్లే బహిర్యాగమునందు గార్హపత్యము మూలమగు. తక్కునాల్గును దీనివలననే కలిగింపఁబడినవి. వీనిలో రెండు క్రియయందు వినియోగింపవు. ఒకటి అన్వాహార్యమును మాత్రము పాకముచేయును. మిగిలినది సర్వహోమములకు నాధార మైనది. ఈవిధముననే శారీరాగ్నులయందును జాతరము సర్వాధార మైనది. దానినుండియే సర్వము కలుగును. వీనిలో భూమధ్యగము, కాపాలంబును పచనక్రియ చేయునవి కావు. హోర్దం బొక్కటి రక్తమునుమాత్రము శోధించును. ఇక నాస్యమునునది సర్వపదార్థములను జీర్ణము సేయ నాధార మైనది.

ఈయైదిటిరూప మెటులన, గార్హపత్యము వర్తులాకా

రంబును, దక్షిణాగ్ని అర్థచంద్రాకృతియు, ఆహవనీయము చతురశ్రరూపంబును, సభ్యము త్రికోణరూపంబును, ఆనసభ్యము పద్మాకారంబును నగుచున్నవి. ఇట్లే నాభియందు వృత్తంబును, హృదయమునం దర్థచంద్రాకృతియు, ఆస్యంబున చతురశ్రంబును, భూమధ్యమున త్రికోణాకారంబును, కపాలాంతరమున పద్మాకృతియుఁ గలిగియున్నవి.

మఱియు, మొదటిది పిత్తరూపము పృథివియు, రెండవది లాలారూపము జలంబును, మూడవది శుక్రసారము తేజంబును, నాల్గవది ప్రాణమూలముగాన వాయుతత్త్వంబును, ఏనవది కపాలాంతరము ఆకాశతత్త్వంబునగు.

శారీరాగ్నిలో హోమము చేయనగుహవిస్సునందు మొదట పరిషేకము ప్రోక్షణాదికంబును చేయఁబడుచున్నది. ఇందు మహావ్యాహృతులతోడ గాయత్రి వినియోగింపఁబడుచున్నది. దీనింబట్టి యీయర్థము లభించుచున్నది. ఏమనిన, సమస్తమును ప్రేరణచేయు శక్తిగలపరమేశ్వరుఁడు మంచిత్రమును సన్మార్గమున ప్రవేశపెట్టుగాక యని సకలమునకు ప్రేరకుఁ డైసూర్యాస్తర్యామి యగుపరమేశ్వరుననుజ్ఞ కోరఁబడుచున్నది. అనంతరము శ్రు॥ సత్యంత్వరేన॥ అనుమంత్రముచే పరిషేచనము చేయఁబడును. దీనియాశయ మేమనిన, పాత్రమున నున్నదియు, అగ్ని చేపక్వమైనదియు, నగుహవిస్సును అగ్నిరూపముగా భావించి దానికి సూర్యకిరణములవలన

రక్ష చేయఁబడుచున్నది. ఇట్లు రాత్రియందు రక్షక మగు సూర్యకిరణము లేదు గానను, సూర్యకిరణపక్వం బగునోషణ మొదలగునవియే భుజింపఁబడుచుండుగావునను, సూర్యకిరణపక్వమునందు సూర్యతాదాత్మ్యము నారోపించి వహించే రక్ష విధింపఁబడియె. ఇక నిపుడు బహిర్యాగముతో సామము నిరూపింపఁబడును.

హోమమున మొదట నుపస్తరణము (పాత్రాభిషారము) కలదు. కావున నది యిచ్చటను కలదు. హోమమున నన్వారంభము కలదుగాన నది యిచ్చటను పాత్రయందాచరింపఁబడుచున్నది. ఇట్లు ప్రాణాగ్నిహోత్రవిద్యను మనసున నిడికొని ప్రాణులహృదయమందంతటను భుక్తపదార్థమును పరిణామింపజేయు పరమేశ్వరశక్తివిశేషమునే పంచప్రాణరూపముగా భావించి దాని నుద్దేశించి యతిస్థూలముగాని సూతస్థుత మగునవదానము మొదట హోమముచేయఁబడుచున్నది. అనంతరము సర్వప్రేరక మగుబ్రహ్మమును గూర్చి హోమము చేయఁబడు. బ్రహ్మమునందు తనయాత్మ యమృతత్వమును (మోక్షము)నందుటకొఱకు హోమము చేయఁబడుచున్నది.

దీనిప్రయోజనము, కొనకు వివరింపఁబడును. ఇచ్చట యజ్ఞసిద్ధాంతముచే నీయర్థము లభించుచున్నది. మేము భక్షింపవలయునని జిహ్వాచాపల్యమువలనఁగాని, క్రొర్యమువలనఁగాని ఓషధులయందు దంతాదుల వినియోగించుట లేదు. ఇక

ప్రాణధారణమునకై గత్యంతరములేక వీనియందు దంతాదులను వినియోగించుచున్నారము. అట్లేని, వివేకి వగునీవు ప్రాణములమాత్ర మేల ధరింపవలయు నని ప్రశ్నింతురా? బ్రహ్మమును గ్రహించుటకును, ఒరుల కుపదేశించుటద్వారా ప్రజల నుద్ధరించుటకొఱకును అనుసమాధాన మాటవయాహుతిచే చేయఁబడుచున్నది.

ప్ర॥ ఒరుల కుపదేశించుటచే గాని, నీవు వేదముల చదువుటచేగాని, ఇచటఁగాని, స్వర్గమునఁగాని నీకేమి లాభము గలదని యడుగుదురేని

ఉ॥ బ్రహ్మణేఽనుమంత్రము సిద్ధాంతభూతమై కొనకు జేర్పఁబడియెను. ఆర్యులప్రతిదినపుభోజనము శరీరపుష్టికొఱకు గానేరదు. ఇక నేమనిన, నిచట నుండువఱకు వేదములఁ జదివి యొరుల కుపదేశించుటకును, పదంపడి తాను మోక్షము నొందుటకును నుపయోగించుచు సర్వంబును బ్రహ్మర్పణమే యగుగాని, మదాదులను గలిగింప నుపయోగించునది కాదని స్పష్ట మగుచున్నది. దీనింబట్టి యార్యులభోజనము ఆర్యుల కుపకారము చేయను, బ్రహ్మప్రాప్తి నెందను నుపయోగించెడిని. ఇట్లు లార్యధర్మములు కొన్ని కేవల మైహిక ఫలములుగా పైనఁగనఁబడి విచారింప నధిక మగునాముష్మిక ఫలము గలవియు. మఱికొన్ని కేవల మాముష్మికఫలము గలవిగాఁ గన్నడి విమర్శింప నారోగ్యరూప మగునైహికఫలము గల

వియు నగుట కరమాశ్చర్యకరము.

ప్రాణాగ్ని హోత్రవిద్య.

ఉపనిషత్తునందు ప్రాణాగ్ని హోత్రవిద్య యిట్లు నిరూపింపఁబడియున్నది. ఆత్మ యజమానుఁడు, శ్రద్ధ భార్య, శరీరము యాగశాల, ఉరస్సు, వేది. (తూర్పుతలగా వెలికిల పండుకొనియున్న పురుషుఁడు యాగశాలగా నిర్దేశింపఁబడియెను. ఇట్లు పండుకొనియున్న పురుషుని గాంచునెడ బాహ్యయజ్ఞము యొక్క సన్నివేశము తలంపఁబడును.) తొమ్మునందలిరోమములు దర్భలు, శిఖి వేదము, (దర్భముష్టి) హృదయము యూపము, కోపము పశువు, కానుము ఆజ్యము, తపము అగ్ని, దమము శమయిత (పశువును జంపువాఁడు, (దమ మన నంతరింది యనిగ్రహము,) వాక్కు హోత, ప్రాణము ఉద్ధాత, కన్ను అధ్వర్యుఁడు, మనస్సు బ్రహ్మ, శ్రోత్రము అగ్నిత్ || (అధ్వర్యునకు వినిపించువాడు) శరీరము ఇధ్మము, దీక్ష అవధరణము, అశనము హవిస్సు, జలపానమే సోమపానము, క్రీడ ఉపసత్, సంచారము ఉపవేశము, ఉత్థానము ప్రవర్గ్యము, ముఖము ఆహవనీయము, హృదయము దక్షిణాగ్ని, నాభి గార్హపత్యము, భూమధ్యము సభ్యము, కాపాలము ఆవసధ్యము, సంభాషణము ఆహుతిమంత్రములు; అని యారంభించి కొనకు మరణమే అవబృథమని నిరూపింపఁబడియెను.

దీనిరహస్య మేమనిన, ఆత్మ ఫల మనుభవించువాఁడు

గాన యజమానుడు. ఆస్తిక్యములేకున్న కర్మమునందుఁ బ్ర
వృత్తి కలుగదు గావున శ్రద్ధయే పత్తి యని చెప్పఁబడియె. ఆ
త్మకు శరీరమే యాగశాల యగు. (వేది యనఁగా, యాగ
శాలలోపల విహరించుటకు నుపయోగించునదియు, అగ్నితోఁ
గూడినదియు నగుభూభాగము.) ఉరమే వేది యని చెప్పఁబడి
యె. ఇది న్యాయమే లోకమున నేదులయందు తూర్పున
చతురశ్రకుండమున నాహవనీయాగ్ని యుండును. దానికి
తూర్పున త్రికోణకుండమున సభ్యాగ్ని యుండును. దానికి
తూర్పున పద్మకుండమున ఆవసభ్య ముండును. వేదికి పశ్చిమ
భాగమున వృత్తకుండమున గార్హపత్య ముండును. దాని
కాగ్నేయమున అర్థచంద్రకుండమున దక్షిణాగ్ని యుండును.
నాభి గార్హపత్యరూప మనియు, హృదయము దక్షిణాగ్నిరూ
ప మనియు, ముఖము ఆహవనీయ మనియు, భూమధ్యము
సభ్య మనియు, కాపాలము ఆవసభ్యమనియు, లోగడ నిరూపిం
పఁబడియెగదా.

మనుజుడు తూర్పుతలగా వెలికిల పడుకొని యుండు
నేని అన్నిటికి కపాలము తూర్పున నుండును. అనంతరము
భూమధ్యంబును, దానివెనుక ముఖంబును, దానికి పశ్చిమభా
గమున గార్హపత్యరూప మగునాభియు, దాని కాగ్నేయమున
దక్షిణాగ్నిరూప మగుహృదయంబును నడుమ మహావేదియు
ఇట్లు శరీరము యాగశాలను భోలియున్నది. వేదినడుమ ద

ర్భలుండుగావున ఉరమున నుండురోమములె దర్భలగు. అన్నిటికి తూర్పుదెసను దర్భముష్టి యుంచఁబడి అదియె వేదమని వ్యవహరింపఁబడుచుండు. అది యిచట శిఖయె యగు.

హృదయపదము మనస్థానమును చెప్పును. శ్లో॥ మనోపి భూమధ్యే! అను నభియుక్తోక్తిని బట్టి భూమధ్య మనుస్థానము లక్షణచే జెప్పఁబడు. ఇది ఆహవనీయస్థానమున నున్ననోరికంటె తూర్పున నున్నది. ఇదియె యూపస్థానము.

ఆజ్యము శరీరము నకు మదమును గలిగించుచువీర్యరూప మైనదిగావున అంతర్యాగమునందు కామమె ఆజ్యమగుచున్నది లోకమున నాజ్యము నగ్నియందు హోమము చేయగా నది తిరిగి లేచి రానేరదు. అట్లే తిరిగి లేచిరాకుండునట్లు తపమను నగ్నియందు కామము హోమము చేయఁబడును.

ఈయాగమునందు కోపమే పశువు. బాహ్యయాగమున భీకరము లగుకొమ్ములు గలపశువు సంహరింపఁబడునట్లు లిచట కోపంబును సంహరింపఁబడును. ఈకామక్రోధములను మారణము చేయుటకు నింకొకయగ్ని యుపయోగింపడు గాన నిచట తపమె యగ్నిగా గ్రహింపఁబడియె.

మన్మథరూప మగుపశువును నిగ్రహించుటకు అంతరింద్రియనిగ్రహ మను దమమె శమయితగా నిందు గ్రహింపఁబడియెను. హోత పెద్దగాఁ బలుకువాడుగాన నట్టి వాక్మైచ్చట హోతగా గ్రహింపఁబడియె.

ఉద్ధాత మంద్రస్వరముతో మంత్రము నుచ్చరించుచు గార్హపత్యసమీపమున నుండి బహిష్పవమానాదులయందు ఆహవనీయమును దాటియు, బోవుచుండుగాననట్టి సంచరణధర్మముగల ప్రాణమె ఉద్ధాతగాఁ జెప్పఁబడియె. అధ్వర్యుఁడు సర్వమును జూచుచుఋత్విజుల నాయాకృత్యములయందు ప్రేరించునట్లు నేత్రము సర్వము జూచుచు తక్కునింద్రియములను వానివానికృత్యములకై పనుపుచుండును. కావున నిచట కన్నే అధ్వర్యుఁడుగాఁ జెప్పఁబడియె.

అగ్నిత్ అధ్వర్యునకు వినిపించువాఁడుగాన నట్టిశ్రోత్రమె అగ్నిత్ అగును. బ్రహ్మయొక్క-యనుజ్ఞలేనిది ఋత్విజులు తమ కృత్యములయందుఁ బ్రవేశింపనట్లు మనస్సుయొక్క-యనుజ్ఞలేనిది ఇంద్రియములు తమతమపనులయందు ప్రవేశింపవు కావున నిచట మనస్సేబ్రహ్మయని గ్రహింపఁబడియె.

ఇద్ధమూ అగ్నియందు భస్మ మగునదిగానను శరీరంబు నట్టిదియెగానను శరీరమె యిద్ధమని గ్రహింపఁబడియె. ఇందు మొదట శరీరము యాగశాల యని చెప్పఁబడియెను. ఇప్పుడాశరీరమె ఇద్ధమని వచింపఁబడియె. అది యెట్లు పాసఁగు ననిన మొదటిది స్థూలశరీర మనియు, రెండవది సూక్ష్మశరీర మనియు గ్రహింపవలయు. సూక్ష్మశరీరము భస్మము కానేరదుగాన ఇద్ధస్థానమున గ్రహించు తెట్లని సంశయింతురేని భస్మ మగుటయన నాత్మయందు లయ

మొందుటయని గ్రహించునది.

దీక్షయనగా నియమవిశేషము. అవధరణ మనినను
వ్రతవిశేషమే. అదియె యిది యగును. ఆహవనీయమునం
దు హోమముచేయఁదగుహవిస్సు ఏదన, శ్రు॥ యదశ్చాతి
తద్ధవిః॥ భుజింపఁబడునదియె హవిస్సు అగును. యాగము
నందు సోమపానము ముఖ్యముగాన ఆస్థానమున జలపానము
గ్రహింపఁబడియెను. ఈవిధముగా నూహించుకొనవలయు.
దీనియభిప్రాయ మేమనిన,

ఆర్యజనుఁ డాహారమునఁ బ్రవర్తించినప్పుడును తనశరీర
మును యాగశాలగా భావించి భోజనకాలమందు ననన్యమన
స్కుడై సర్వము నీశ్వరాధారరూపముగా భావింపవలయు.
ఈశ్వరభావములేక క్షణమాత్రమైన నుండఁదగదు. అనునా
శయము వ్యక్త మగుచున్నది.

సమస్తప్రాణులకును భోజనము రాగమునలననే యవ
శ్యముగా ప్రాప్త మగుచున్నది. ఇందు నియమములేనియెడ
సర్వము చెడును. ఏలన, శ్లో॥ ద్వేష పాపసంప్రాప్త్యై పద్ధతీ జే
వనిర్మితే ఆస్య మేక మథోపస్థం నాన్యదస్తీహ శోధనే॥ జిహ్వాచాంచ
ల్యము, ఉపస్థాచాంచల్యము రెండే పాపమూలము లగుచు
న్నవి. కావున నీజిహ్వాపస్థలను నిగ్రహించుటయందు ప్ర
యత్న మావశ్యకము. ఇందు బాల్యమునుండి జాగరూకత
గలిగియుండుట ఆర్యులపనిగాన వీరల కిందు నియమాతిశయము

విధింపఁబడియెను. ఆర్యులవ్యవహారమున నియమములేనికృత్యమే లేదు. కావుననె, ఉపనయన మైనదిమొదలుకొని వాజ్ఞేయమనము, అభిక్ష్యప్రతిషేధనియమము, భక్షణనియమము, కాలనియమము, పరమేశ్వరధ్యాననియమము, మొదలుగాఁ గలిగియున్నవి. ఇవి యన్నియు నిరూపించిననిధమున నిహపరసుఖసాధనమునకై యుపయోగించెడివి.

ఇందుఁ గొందఁ టీద్వానిస్వరూప మెఱుంగిన జలముచే పరిషేచనముచేయుట విస్తరిమీదికి చీనులు రాకుండుట కనియు, ఆప్రోశనము గ్రహించుట గళవికాసమున కనియు, ప్రాణాహుతులు వేసికొనుట కుత్తుక క్రమముగా విచ్చుట కనియు ఫలములను గల్పించుచున్నారు. ఇది హాసాస్పదము.

ఇం దగురహస్య మేనునిన, ప్రతిదినంబును బాహ్యా మగునగ్నిహోత్రమును జేయ శక్తిచాలించువాఁడును జఠరాగ్నియొద్దిట్లు హోమము చేయునేని వాఁడు నిత్యాగ్నిహోత్రయోగగునని భావము.

ఈశ్వరునిచే నెసఁగఁబడినదియు, ఈశ్వరున కర్పింపఁబడినదియు, ఈశ్వరాజ్ఞచే భుజింపఁబడునదియు నగునన్నవాఁడు ఈశ్వరజ్ఞానము కలుగుటకును, ఈశ్వరచరణసరసిజ సాన్నిధ్యము లభించుటకును, ఈశ్వరభజనసంప్రదాయము లొపింపకుండుటకును భుజింపఁబడుచున్నది.

కావుననే, మత్తు గలిగించునవియు, పర్యుషితములు న

గుపదార్థముల విడిచిపెట్టి అహింసామాత్రమున లభించినవియు అపుడే పక్ష మైనవియు, మంత్రజలముచే ప్రోక్షణము, పరిషేచనము చేయఁబడినవియు నగుపదార్థములు భుజింపఁబడుచున్నవి.

ఇట్టి శుచిపదార్థ భోజనమువలన మదభంగము, వినయోత్పత్తి, బ్రహ్మవిద్యయందు శ్రద్ధ, ఆస్తిక్యము అహింసాపరత్వము, పరోపకారబుద్ధి, సత్త్వశుద్ధి, జ్ఞానసిద్ధి యనునవి ప్రత్యక్షప్రయోజనములు గలుగుచున్నవి. ఇట్టిప్రాణాగ్ని హోమాత్రవిద్య నెఱుంగక తఱుచుగ బ్రాహ్మణు లిద్దాసి తంత్రమాత్రముగా నాచరించుచున్నారు. ఈవిద్యావిశేషమునగుదు చిత్తమునుంచి భుజించువాడు నిస్సంశయముగ మహాత్ములును, పరమేశ్వరునకు ప్రియులును నగుచును.

నీలన, మొదట వైశ్వదేవముచేత నహింసావ్రతంబును, పరోపకారపరత్వంబును పరిగ్రహింపఁబడియె. జలప్రోక్షణముచే ఆరోగ్యసంపత్తి గ్రహింపఁబడియె.

అది యెటులన, అప్పు డుడికినపదార్థముల యావిరిముఖమునకు సోఁతఁగూడ దనియు, అట్లు సోకెనా తప్పక ముఖిరోగములు సంభవించు ననియు వైద్యశాస్త్రమునఁ దెలుపఁబడియె. అప్పు డుడికినపదార్థములయావిరిదోషము జలప్రోక్షణముచే నడఁగునుగాన నారోగ్యము గలుగు ననుట నిస్సంశయము.

భోజనకాలమునందుఁ గొన్నినియమములు గలవు. మొ

దట దిక్కు నియమింపఁబడియె. అంతట పానీయపాత్రము, భోజనపాత్రము, భోజనసంప్రదాయము నియమింపఁబడియె. క్రమముగా వీనిప్రయోజనంబులు నిరూపింపఁబడును.

శ్లో॥ యోవేష్టితశిరా భుజ్జే యోభుజ్జే దక్షిణాముఖః
వామపాదకరః స్థిత్యాతద్వై రక్షంసి భుంజతే | అన్యవచన
ముచే పరాశరుడు దక్షిణదిశ కభిముఖముగా భుజింపఁగూడ
దని వచించియున్నాడు. అయినను కామ్యభోజనమునందు
దక్షిణముఖముగా భుజించునెడ దోషము లేదు. నిత్యము
నియు, కామ్యమనియు, భోజనము రెండువిధములు. ఇందు
నెయ్యది ప్రాణాగ్నిసహోత్రరూపముగాఁ జేయఁబడునో మఱి
యెయ్యది పండుటాకులు మొదలగువానితోఁజేయఁబడునో అది
నిత్యము. ఇంకెయ్యది శరీరపుష్టిని గోరి చేయఁబడునో అది
కామ్యము. వీనిలో మొదటిది దైవభోజనము, రెండవది మా
నుషభోజనము. దైవభోజనమునందు తూర్పుదెస కెదుగు
గా నుండుటయే నియతము.

తఱచుగ తూర్పుదెస నుండి వచ్చుగాలి సమశీతోష్ణ
ముగా నుండును. తూర్పుదిక్కున కెదురుగా నుండునప్పుడు
ఉత్తరదిశనుండి దక్షిణదిశకు ప్రసరించువైద్యతశక్తి ప్రక్కనుం
డి లోనఁ బ్రవేశించుటంజేసి పదార్థము క్రమముగా జీర్ణమగు.

దక్షిణదిశ కెదురుగ గూర్చుండునప్పుడైననో ఎదుర
తూరశక్తి గలదక్షిణానిలముచేతను, వెనుక భాగమున వైద్య

తత్త్వచేతను భుజింపఁబడఁపదార్థము శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. ఈరెండుశక్తులును ప్రక్కలనుండి శరీరములోనఁ బ్రవేశించెనేని వీనికి పాకాశయమున సులభముగాఁ బ్రవేశము లేదు. కావున నెవ్వఁడు భుజించినపదార్థము శీఘ్రముగా జీర్ణదశ నొంది పుష్టికరము కావలయునని కోరునో వానికి దక్షిణాభిముఖ్యమే యుక్తమని కొందఱు వక్కాణించుచున్నారు.

కాని వీరిమతము శాస్త్రకారుల కంతసమ్మతముగా నున్నట్లు దోషము. సీలన, ప్రేతకృత్యములయందును, ఆభిచారికకర్మములయందు మాత్రమే దక్షిణాభిముఖ్యము ముఖ్యమని విధింపఁబడినది. కావుననే శ్రు॥ ప్రాచీ మదీచీం మేధ్యాం ప్రతీచీందక్షిణామమేధ్యాం॥తూర్పు, ఉత్తరము, పవిత్రములనియు, దక్షిణము, పక్షమరనపవిత్రములనియు శ్రుతియొ నిర్ణయించియున్నది. కావుననిత్యచైత్తకములు, కార్యములు మొదలగు సకలశుభకర్మములయందును దక్షిణాభిముఖ్యము నిషేధింపఁబడియెను. దక్షిణాభిముఖభోజనము పుష్టికరమనియు తోచుట లేదు. అట్లుగనేని నౌషధమును గ్రహించు నప్పుడైన దక్షిణాభిముఖ్యము నిషేధింపఁబడకుండునదె. పౌష్టికకర్మములయందైన నిషేధింపఁబడకుండునదె. అప్పుడును నిషేధింపఁబడియె యున్నదిగదా? ఇక దక్షిణాభిముఖభోజనమునందు వారు నిరూపించినవిధమున శీఘ్రముగా జీర్ణము సేయు శక్తి యుండ నగును. ఐనను, అందువలన శరీరమునకు పుష్టి

కలుగునని నమ్ముటకు వీలు లేదు. ఏలన, పదార్థమును శీఘ్రముగా జీర్ణము సేయుకొరాదులను గ్రహించుటవలన శరీరమున కెంతమాత్రము పుష్టి కలుగకుండుటే యనుభవసిద్ధముగదా ఇట్లు శీఘ్రముగా పదార్థము జీర్ణ మగుటం జేసి పదార్థగుణము ఒడలింబట్ట దనునిశ్చయముననే దక్షిణముఖముగా భుజించినపదార్థమును రక్కసులు గ్రహింతురని పరాశరుడు వచించినట్లుకోచెడిని.

పానీయపాత్రనియమము

పానీయపాత్రమును కుడివైపున నిడికొనవలయు. ఏలన, దక్షిణభాగము పరిశుద్ధమగురక్తము కలుగుటంజేసి పవిత్రమైనదని లోగడ చెలుపబడియెగదా? పానీయపాత్రమునకు రాగి, లేక వెండి. బంగారము వీనిచే జేయబడినపాత్రము శ్రేష్ఠమగు. అందు చల్లనిదియు, ప్రాతఃకాలమున గ్రహింపబడినదియు, వస్త్రముచే వడవేయబడినదియు నగుజలము గుణితీతయముకలదై ఎక్కువయావోగ్యకరం బగునని భోజనచారుచర్యయందు విస్తరముగా నిరూపింపబడియున్నది. వెండి బంగారు పాత్రములయందు చిలుము ఉండనేరదుగావునను, వీనియందు శుక్రశోధకత్వము కలదుగావునను, నిర్దోషములై గుణవంతములై యుండుటంజేసి వెండిపాత్రము బంగారుపాత్రంబును జలపానమునకు ప్రశస్తములని చెప్పబడియె.

అట్లు రాగిపాత్రము చిలుములేనిదిగాదు. అయిననునిది

పులుపు మొదలైనవితగిలినప్పుడేగాక తక్కు సమయములయందు చిలుముగ్రక్క నేరదుగావునను, నువ్వగరజతపాత్రము లందఱకునలభ్యములుగావునను రాగిపాత్రంబు గ్రహింపబడియె, మృత్తునం దే దోషంబును లేదు. ఐనను దీని ననర్హులు దాకునెడ నిందుదోషము కనబడుచుండుటను గృహస్థులకు శుక్రవృద్ధ్యాదు లపేక్షితములుగావునను య తులకుంబలె గృహస్థులకు మృత్పాత్ర నియమింపబడ దయ్యెను.

మఃశీయు సత్తు సీసము మొదలగువానిచే జేయంబడు పాత్రంబులును గలవు. అగున నయ్యవి మదము మొదలగు దుర్గుణములను గలిగించునవిగాన నుపయుక్తములు గావు. సీసమునందు మత్తును గలిగించుచిలుము గలదు. కావుననే ధూమపానముచేయువారు మదకరవస్తువులలో సీసమునుగూడఁ జేర్చుచున్నారు. ఇట్లు సీసము మద్యముతో సమాన మగుమదమును గలిగించునుగాన నుపయోగింపదు. తగరంబు నట్టిదే యగు.

ఇక కంచు, ఇత్తడియు కాలానికలోహంబులుగాన నవి దోషావహంబులు గావు. అందును గంటవలె మ్రోగునట్టికం చే శ్లాఘ్య మైనది. ఇత్తడియందు సీస మధికముగా నున్నను తామ్రము దానిదోషము నడంచెనుగాన దీనియందు దోషము లేదు. కంచునందు నిత్తడియందును గలతామ్రముయొక్క చిలుము తగరముచే నశించెనుగాన వానియందు పాలుమొ

దలగునవి యుంచునెడ చిలుము పట్టుట లేదు. కేవలము తా
మ్రమునందు పాలు మొదలగునవి యుంచునెడ నప్పుడే చిలుము
పట్టును. మఱియు మదకరంబులు నగునుగాన రాగిపాత్రయం
దొంచినపాలు మద్యముతో సమాన మైనవని మునులు
నిషేధించిరి.

ఇనుము జలసంపర్కముచే త్రుప్పుపట్టును. గాన నిది
గ్రాహ్యము గాను. ఏది కాచునప్పుడు మలము నివర్తించుట
కై వెలిగారము చేర్చుటను సహించునో, మఱి యేలొహము
లవణాదులచే నైర్మల్యము నొందునో, మఱియెద్ది చన్నియించిన
ఎకారముకొందదో ఇక నెద్ది సులభముగ కరుగకుండునో అది
యే పానియపాత్రమున కుపయోగించును. దీనిబట్టి తగర
ము, సీసము, ఇరుము నివర్తింపగా, రాగి, కంచు, ఇత్తడి, రజ
తము సువర్ణము వీనికి గ్రాహ్యత్వ మేర్పడియెను. తామ్రపా
త్రమునందు చన్ని యించిననె గుణము కలదుగాని వేడిసియించిన
గుణము లేదు. కావున చన్నియగుహించుటకే తామ్రపాత్రము
పయోగించును. కంచుపాత్రముగాని ఇత్తడిపాత్రముగాని
గ్రహించునెడ వానిలోనిజలము వెంటనే పానము చేయవలయు
వెండి, బంగారు వీనిచే జేయఁబడినపాత్రములయందు జలము
నాలస్యముగా నునిచినకొలది గుణమునే గలిగించును.

భోజనపాత్రనిర్ణయము.

ఇక భోజనపాత్రము నిర్ణయింపఁబడును. సావగ్రా

జతపాత్రములయందును, అరిటియాకునందును, కుట్టినయాకులయందును భోజనము చేయుట సంభవించుచున్నది. మదము గలిగింపనియాకులకును, చిలుము పట్టనిలోహములకును ఇందు ఉపయోగముకలదు. పులుపురసము తగులునెడ తామ్రపాత్రము చిలుముపట్టును గాన దీనికి పానీయపాత్రమునందే గాక భోజనపాత్రమునందు వినియోగము లేదు. ఇంక, బంగారు, వెండి, కంచుననువానికే యందు వినియోగము గలదు. ఇందు లోహస్వభావమునుబట్టి సువర్ణరజతములకు పరిమాణము లేదు. కంచుపాత్రముమాత్ర మరువదినాలుగుపలములుండవలయునని మహర్షులు స్వానుభవముచే పరిమాణము నిర్ణయించిరి.

ఆకులలోపల వగరురుచిగలవియై మదకరములుగాని, మదక్షయకరములుగాని కాని యాకులకే భోజనపాత్రమున గ్రహణము కలదు. వేరురుచిగలవాని కిందు నిషేధము కలదు. వగరురుచికి జీర్ణకారిత్యము మొదలగుగుణములు కలవు. మఱియు, మూలవ్యాధి, అతిసారము, గ్రహణిమొదలగువానిని వగరురుచి నివర్తింపజేయునని వైద్యకమునఁ జెప్పబడియున్నది. భుజించువానికి, జీర్ణశక్తి యపేక్షితమైనదిగాన నద్దానికై యాగుణముగలపాత్రములు నిర్ణయింపబడియెను.

సువర్ణరజతములయందు నట్టిశక్తి గలదు. ధాతుసామ్యము నొనరించుశక్తి సువర్ణమునందు నిరుపమాన మైనది.

కావుననే సన్నిపాతమునందు కనకక్వాథమును వైద్యులు విని యోగించుచున్నారు.

కావుననే భోజుడు చారుచర్యయందు శ్లో॥ సౌవర్ణం
భోజనస్థానం పథ్యం సౌభాగ్యపుష్టికృత్ । బృంహణం విషదోషఘ్నం వా
తపిత్తవిनाశనం॥ సువర్ణరచిత మగుభోజనపాత్రము హితకరము,
సౌభాగ్యమును, పుష్టినిగలిగించునదియు, ధాతువృద్ధికరంబును,
విషదోషమును, వాతపిత్తమును హరించునదియు నగునని వచిం
చెను. మఱియు, శ్లో॥ దౌష్యం శుద్ధహిమం స్నిగ్ధం వాతశం క
ఫపిత్తహృత్ । రోచనం లేఖనం హృద్యం కాంతికృత్ శ్రేయ
సాస్పదం॥ రజతనిర్మిత మగుభోజనపాత్రము త్రిదోషముల హ
రించునదియు, అరోచకమును పోగొట్టునదియు, కర్షణచికిత్సా
కారియు, కాంతిని గలిగించునదియు, శుభి కరమైనదియు నని ర
జతపాత్రభోజనగుణమును వచించెను. శ్లో॥ భోజనం జయతి
కాంస్యజ పాత్రేరక్తపిత్తపరిసర్పణ మా శు । హృద్య మా శు
రుచిదంరుచికాంతం భోజనం జయతి సేత్రగదానాం॥ కంచుపాత్ర
యందు భోజనము రక్తపిత్తమును హరించునదియు, అరోచక
మును పోగొట్టునదియు, సేత్రరోగముల హరించునదియు నగు
నని వచించెను. శ్లో॥ అతిశుచి లఘు భుక్తం పత్రపాత్రే క
దశ్యాఃకఫపవనహరం స్యాత్ బల్య మారోగ్య కారి । జనయ
తి తను కాంతిం కామినీసంగ మేచ్ఛాం విశద మనలదీప్తింపిత్తకాం

తించ జన్తోః॥

అరిటియాకునం దగుభోజనము కఫవాతముల నడంచు
ను మఱియు, బలమును, ఆరోగ్యమును, శరీరకాంతిని, కామో
ద్రేకమును, అగ్నిదీప్తిని, పైత్యశాంతిని చేయును.

శ్లో॥ పలాశభోజనం శుద్ధం వాతశ్లేష్మహరం లఘుం గు
న్మశూలాదరానాహశోషం దీపనపాచనం పాలాశం పిత్తకృచ్ఛుద్ధం
వాతశ్లేష్మహరం పరం గుల్మదోషప్రశమనం సర్వోదరవినాశ
నం పలాశపత్రోదరసేవనేన పలాయనం గుల్మమహోదరా
ణాం సశ్లేష్మమూలాని సమారుతాని సర్వోహరం తే పరిహృ
త్య పిత్తం॥

మోదుగాకులవిస్తరియం దగుభోజనము వాతమును,
శ్లేష్మమును హరించును. గుల్మమును, శూలమును, ఉదరరోగ
మును, పోగొట్టును. దీపనమును, పాచనమును గలిగించును.
పైత్యమును చేయును.

శ్రీఘ్రభోజనము.

స్నాన మాలస్యముగాఁ జేయుట విహితమైనట్లు భోజ
నము శ్రీఘ్రముగాఁ జేయవలయునని విహిత మైనది. అట్లు
గాక, భోజన మాలస్యముగాఁ జేయునెడ భావ్యావస్తుసంస్కర్గము
వలన భోజ్యమునందు శుక్తత్వ మేర్పడును. అది యెట్లనిన.

అన్నము, శాకాదూలును నుడుకునప్పుడు వానినుండి
విషతుల్య మగునావిరి పెల్వడి అది యచ్చటిగాలితోఁ జేరియుం

డును. ఆవిరిసంబంధములైనయాయణపులు అన్నము వేడిగా నుండునంతవరకు నందుఁ జేరనేరవు. మఱియుఁ జల్లపడినయ న్నము జీర్ణము కానేరదు. కావుననే వైద్యులు చల్లపడినది శుక్తాన్నముగావున నది కూడదని నిషేధించియున్నారు. అట్టి శుక్తాన్నమును భుజించువారలకు అజీర్తిమూలమున విషూచి కాదివ్యాధులు కలుగుచున్నవి. విషూచికాదివ్యాధులు దుష్టాన్నభోజనము చేయువారియిండ్లయందే ప్రవేశించుట దీనికి నిదర్శనము. కావున శీఘ్రభోజనము విహిత మైనది. సంఘమునందు భోజనము శీఘ్రముగా కానేరదను కారణముననే నిషేధింపఁబడియె.

భోజనముననిషిద్ధములు

ఇదిగాక, ఒరులయొక్క శ్వాసామలు చేరునను, నూహనె ఒరులతో నేకపంక్తియు నిషేధింపఁబడియెను.

కాతముడు శ్లో॥ అప్యేకపంక్త్యా నాశ్చియాత్ బ్రహ్మణై స్సృజనైరపి। కోహి జానాతి కింశ్య ప్రచ్ఛన్నం పాతకం భవేత్। ఏకపంక్త్యపవిష్టానాం దుష్కృతం యద్దురాత్మనాం। సర్వేషాం తత్సమం తావత్ యావ త్పంక్తి గ్నభిద్యతే॥

స్వజనులతోనైన నేకపంక్తిగా కలిసిభుజింప గూడదు. ఎవ్వనియం దెవ్విధమగుపాప మున్నదియో అదియెట్లు తెలియును? పంక్తి భేదింపకుండునెడ నెకపంక్తిగాఁ గూర్చుండినవారిలో నుండినపాపాత్ములపాపములందుఁ గూర్చుండినవారి నం

దఱిను సమానముగాఁ జెందు నని గౌతముఁడు వచించెను.
దీనింబట్టి వేరుపంక్తిగా గూర్చుండ నగునని తెలియుచున్నది.

ఆకారణముననే పైతృకాదులయందు భోక్తలను
భిన్నపంక్తిగాఁ గూర్చుండఁబెట్టుచున్నారు. పంక్తిభేదముతో
గూర్చుండఁబెట్టుటకు వీలుకానియప్పుడు.

శ్లో॥ అగ్నినా భస్మనాచైవ స్తంభేన సలిలేనవా। ద్వారేణ
చైవ మార్గేణ పంక్తిభేదో బుద్ధే స్సృజ్యతః॥ అని గౌతముండును,

శ్లో॥ ఉదకంచ తృణం భస్మ ద్వారం పంధా స్తథైవచ। ఏభి రం
తరితం కృత్వా పంక్తిదోషో నవిద్యతే॥ ఉదకము తృణము, భస్మ
ము, ద్వారము, దారి ఇయ్యవి నడుమనుండునెడ నేకపంక్తిదో
షములేదని యముష్మఁడు వచించిరి.

వీనిలో అగ్నికి, భస్మమునకును సర్వశోధకత్వము లోగ
డ చెప్పఁబడియె. తృణజాతికి దుష్టమలముల నాకర్షించుశక్తి
కలదుగాన నది నడుమనుండునెడ పంక్తిదోషము లేదని చెప్పఁ
బడియెను. ఆకారణముననే మేకలు మొదలగువాని నడుమ
నుండి పోవలసివచ్చినప్పుడును తృణమును గ్రహించిపోనగు నని
విధింపఁబడియెను. సలిలమునకును శోధకత్వము ప్రసిద్ధమే.

మఱియు, నాగ్న్యగారేనచాకాశే నచ దేవాలయాదిషు॥

అనియు నిషేధము కలదు. ఇందు దేవాలయము, అగ్ని గృ
హంబును పవిత్రములైనవిగావున నచట నుచ్చిష్టాదిసంసర్గము
కలుగు ననునాశయముతో భోజనము నిషేధింపఁబడియెను. ఆ

కాశమున పక్షులు మున్నగునవి సంఘరించుచుండునుగాన నిరావరణప్రదేశమున భోజనము నిషేధింపఁబడియెను.

స్త్రీలతోఁగూడ నేకకాలమున భోజనము నిందింపఁబడుటచేఁ గూడదు. అది యెట్లనిన,

శ్లో॥న భార్యాదర్శనే శ్చీయాత్॥శ్లో॥నబ్రహ్మకీర్తయ న్వాపి ననిశ్చేషం
నభార్యయా॥ భార్య చూచుచుండగను, వేదము చదువుచును,
నిశ్చేషముగను, భార్యతోగూడను భుజింపఁగూడదు. అని
నిషేధింపఁబడియెను.

నిశ్చేషముగా భుజింపఁగూడ దనుటచే భార్యాదర్శనే మి
గిలింపవలయునని యేర్పడుచున్నది. కావుననే నృద్ధనుడువు.
శ్లో॥ భార్యాభృతకదాసేభ్య ఉచ్చిష్ట శేషయే ద్విజః॥ భా
ర్య, దాసులు మొదలగువారికై ఉచ్చిష్టము శేషింపవలయునని
వచించెను. దీనింబట్టి భర్తయుచ్చిష్టము భార్య భుజింపవల
యునని తెలియుచున్నది. ఈకారణముననే భార్యతోగూడ
నేకకాలమునందు భోజనము గూడదు. అయినను మాఱ్ఱాదు
లయం దొకానొకప్పుడు నేకకాలమున భోజన మనుమత్యంబు
బడినది.

శ్లో॥ బ్రాహ్మణ్యా భార్యయా సార్థం క్వచి న్భుంజీత వాధ్వని॥ అ
థోవర్ణస్త్రీయాసార్థం భక్త్వా పతతి తత్క్షణాత్॥

సమానకులీతృన్న యగుభార్యతోగూడ మార్గమధ్య

మున నెకప్పుడు భుజింపవచ్చుననియు, హీనకులజయగుభార్య
తో గలిసి భుజించునెడ తత్తణమే పతితుడగుననియు భావము.
దీని ననుసరించియే,

శ్లో॥ బ్రాహ్మణ్యా సహ యోశ్నీయా దుచ్ఛిష్టంవా కదాచన
నతస్య దోష మిచ్ఛంతి నిత్యమేన మసీషిణః॥

సమానకులోత్పన్నయగుభార్యతోగూడ నెకప్పుడు కలి
సి భుజించినను దోషము లేదను వచనముగదాను ఒకప్పుడను
టచే బాధకము లేదని మాధవాచార్యులవారు వచించి
యున్నారు.

పాశ్చాత్యులైననో భార్యతో గలిసి భుజించుటయే న్యాయ
మని గ్రహింతురు.

కాని యిచట నిది తెలిసికొనవలయు. తఱచుగ
గృహస్థుడు భార్య కెదురుగా నుండునెడ కామవశత నెందు
ట కలదు. మనుష్యునిశక్తి స్త్రీని గాంచినంతమాత్రమున స్త్రీ
యందుఁ బ్రవేశించును. ఈకారణమున స్త్రీలసాన్నిధ్యమున
భుజింపఁగూడదని నిషేధింపఁబడియెను.

మఱియు, దంపతులలోఒకరు నోరుదెరుచుట నింకొక
రు గాంచునెడ నిరువురకు పీడాకరమే యని వైద్యమున నెక్కు
వ యనుభవము గలవారు వచించుచున్నారు. ఈకారణము
ననే, శ్లో॥ సభార్యాదర్శనే శ్చీయాత్॥ భార్య చూచుచుండఁగ భు
జింపఁగూడదని పురుషునకును, శ్లో॥ నాంజంతీమపి నాశ్నంతీం భా

౧౪౦ ఆ ర్య ధ ర్మ ప్ర త్యక్ష ఫల బోధిని

ర్యామితేత కర్మచిత్ || భార్య అభ్యంజనము చేసికొనుచుండగను,
భుజించుచుండగను, చూడగూడదని స్త్రీకిని నిషేధము కనబ
డుచున్నది.

మఱియు, దంపతు లేకాంతమున గూర్చుండి సరససల్లా
పము లాడుకొనుచు నొక్కపాత్రమునందు నెకరొకరి గోళ్లు త
గిలిసపదార్థమును నిర్వూరు భుజించునెడ తత్కాలముననే యనే
కరోగము లాశించును. మనుజునిసఖాగ్రమునగా దనేకరోష
ములు కలవని యంద తెలింగినదెకదా?

ఇతరదృష్టినిషేధము.

ఇదిగాక, ఇతరులు చూచుచుండగ భుజింపగూడదు.
ఏలన, దృష్టిదోషము పెద్దది. అది ప్రసంగవశమున నిచట
గొంచెము నిరూపింపబడును.

లోకమున కంటిదోషము సాగ్రకామిరోగములయందు
జేరునుగాన నాదోషమొకమనుజునివల్లముగడి వేరొకమనుజుని
జెందునని పండితు లంగీకరించియున్నారు. దృష్టిదోషము సర్వ
పదార్థములను చెందునదియైనను వేడియన్నమును శీఘ్రముగా
జెందును. ఏలన నేత్రదోషము నాకర్షించుటయందు వేడియన్న
మున కధికశక్తి కలదు.

కావుననే, చికిత్సకు లనేకములగు నేత్రరోగముల
యందు సుఖోష్ణ మగునన్నమును గ్రహించి యందు గొంచె
ము నవనీత ముంచి యద్దానిని కంటికి పలుమా రద్దుల నుచుం

డునెడ నేత్రరోగములు పోవునని చెప్పుచున్నారు. ఆమాట సఫలమే యగుచున్నది. దీనింబట్టి అన్నము నేత్రదోషముల నాకర్షించునది యని స్పష్టపడుచున్నది. కాబట్టి, భుజింపఁ బడువేడియన్నమును దుష్టులు, రోగగ్రస్తులు, పాపులు, మొదలగువారు చూచునెడ నాయన్నమునంగు దోషములు నిశ్చయముగా సంక్రమించునని స్పష్ట మగుచున్నది. కావున భుజించువారు, వడ్డించువారును దప్ప నితరు లు దుండరాదు, ఆకారణముననె.

శ్లో॥ ఉదక్యాచపి చండాలం శ్వానం కుక్కుటమేవచ

భుంజానో యదిపశ్యేత్తు తదన్నంతు పరిత్యజేత్ ॥

శ్లో॥ కేశకీటావపన్నంచ ముఖమారుత వీజితం।

అన్నం తద్రాక్షుసం వింద్యా తస్మా త్త త్పరివర్జయేత్ ॥

చండాలుని, కుక్కను, కోడిని, చూచుచు భుజింపఁ గూడదు. వెండ్రుకలు, పురుగులు, చేరినదియు, నోరిచే నూదఁబడినదియు, నగునన్నము రాక్షసముగాన నద్దానిని విడువవలయునని చెప్పఁబడియున్నది.

కేశకీటసంస్పృష్టిని పేధమః

కేశకీటసంస్పృష్టమునెడ విశేషము కలదు. ఏమనిన, సూ॥ తం దేశం పిండ మద్భృత్య భస్మనాద్భిః ప్రోక్షయతీతి॥ అన్నము నందు కేశకీటాదులు చేరియుండునెడ నచటియన్నమును తీసివైచి కడమయన్నముపై భస్మోదకముల ప్రోక్షించి గ్రహింపనగు

నని ప్రాయశ్చిత్తము విధింపఁబడియున్నది. ఈ ప్రాయశ్చిత్తముపక్క
మైనయన్నమునకు కేశకీటాదిసంసర్గము కలిగినప్పుడే వినియో
గించుగాని యన్నము కేశకీటాదులతో జేరియుడికినయెడ
నుపయోగింపదు. ఏలన, కీటాదులతో నుడికినదానియందు
విషాదిదోషములు సంభవించుగాన నట్టిపదార్థములను విడుచు
టయే ఉచితము. భస్మమునందు మలహారత్వము, మహావీర్య
త్వము, తూరరూపత్వము, విషహారత్వము మొదలగుగుణములు
గలవుగాన దానిచే కేశకీటాది సంసర్గదోషము నశించుట
వింత కాదు.

కావుననే, భోజ్యపదార్థమునందు పరిషేచనమునకు ముం
దు నియతముగా భస్మమును చల్లవలయునని యాశ్వలానునక
ల్పసూత్రమునందు విధింపఁబడియున్నది.

విపరీతశబ్దశ్రవణానిషేధము.

భోజనకాలమునందు కొన్నివిధములగు శబ్దములను వినఁ
గూడదని మహర్షులు నిషేధించియున్నారు. ఎట్లనిన,

శ్లో॥ చండాలపతితోదక్యావాక్యం శ్రుత్వా ద్విజోత్తమః।

భుంజీత గ్రాసమాత్రంతు దిన మేక మభోజనం॥

శ్లో॥ కాహశభ్రామణగ్రాష్టో శృక్ సోమీలూఖిలస్యచ

ఏతేషాం నినదం యావత్తావత్కాల మభోజనం॥

చండాలుఁడు, పతితుఁడు, బహిష్ఠ వీరివాక్యము విని బ్రా
హ్మణుఁ డొకగ్రాసమాత్రమును భుజించునెడ నాదిన మంత

యు నుపవసింపవలయు. భేరి, కాకి, శిల, ఉరుము వీనిశబ్దము
వినఁబడుచుండు నంతదనుక భుజింపఁగూడదు. అని మొదలు
గా వచనములు కనఁబడుచున్నవి.

శబ్దతత్త్వము.

ఇందగురహస్య మేమనిన, భేరి, కాకి, మనుష్యుడు, మే
ఘము, శిల మొదలగుస్థానములనుండి వెల్వడినశబ్దములు వాని
వానిస్థానముల యవయవములతోగూడియు గాలివలన నంతట
వ్యాపించుచుండును. గుణిని విడిచి గుణము ఉండనేగదుగాన
శబ్దము పారినంతవరకు నధికరణాంశములు వ్యాపించుచున్నవని
యంగీకరింపవలయు. ఆయవయవము లతిసూక్ష్మములుగా న
దృష్టికి గోచరింపవు.

ఇట్లే గంధము వ్యాపించినదేశమంతటను గంధద్రవ్యము
యొక్క సూక్ష్మావయవములు వ్యాపించియున్నవని సూక్ష్మము
తు లంగీకరించుచునేయున్నారు. కావుననే, భర్తృహరి॥

శ్లో॥ సర్వతః పరిచీయస్తే శబ్దాఖ్యాః పరమాణవః॥

శబ్ద మనుపేరుగలపరమాణువు లంతట వ్యాపించుచుం
డునని వచించెను.

శబ్దములకు ద్రవ్యరూపత్వము, అణుత్వము, విభుత్వము
మొదలగువ్యవస్థలు వ్యాకరణమునందును, మీమాంసయందు
ను నిరూపింపఁబడియున్నవి.

అందగునిష్కృష్టార్థ మిది. శబ్దములు ద్రవ్యరూప

ములే. వానికి ధ్వనులు గుణములు. అవియు, ప్రతిస్థానమందును స్థానగుణముచే భిన్నములై యుండును. ఇయ్యవి పరాశ్రీతములై పంచభూతములయందున్నవియై సర్వమునకు కారణభూతము లగుచున్నవి.

దండఘట్టనము, తాల్వాద్యాఘాతము, సంఘర్షణము మొదలగువానిచే నవి యభివ్యక్తిని పొందుచుండును.

ఈశబ్దములు కారణబలమునుబట్టి వెల్వడుచు పరిమితదేశమును సంక్రమించుచున్నవిపోలె ధ్వనింబట్టి తెలియుచున్నవి. చలనధర్మము, స్పర్శగుణము గలిగి యంతట పూర్ణమైనవాయువు ఎల్లపుడు తెలియఁబడక, విసనకర్ర మొదలగువాని కదలికచే గలిగి అభివ్యంజకపదార్థముయొక్క వేగమున కనుగుణముగా కొంతదేశమునే వ్యాపించుగాని, దూరదేశమునకు పోనేరదు. అట్లే శబ్దంబునని యెఱుఁగవలయు.

ఇందు, భేర్యాదిశబ్దములలో చర్మాద్యంశము లుండును. గాన వానిధ్వని కఠినమై చెవులకు బాధక మగుచున్నది.

అట్లు, తాత్కాలము, అశనిపాతము లోనగుశబ్దములు కర్ణేంద్రియమును లోపింపఁజేయుచున్నవి.

మఱియు, పరేతపటహము మొదలగువానిధ్వనులు వినఁబడఁగనే హేతువును తలపింపఁజేసి హృదయకంపము గలిగించుననుటయు తెల్లమె.

ఈకారణముననే శుభకర్మములయందు మంగళవాద్య

ఘోషముచే తుమ్ముమొదలగు ప్రతికూలశబ్దములశ్రవణము వారింపఁబడుచున్నది.

శబ్దములయం దధికరణాలశములు చేరియుండుటనే యవిపర స్పదభేదము గలిగియున్నవి. కావుననే యిప్పటిశోధకులు ఇదికంచుమ్రోతయనియు, నిదియిత్తడిమ్రోతయనియు శబ్దము నుబట్టియే లోహమును గనిపట్టుచున్నారు. ఇది భేరిశబ్ద మనియు, నిది దేవదత్తునిశబ్ద మనియు ననుభవమునుబట్టి యెల్లరు ను గ్రహించుచున్నారు. వీనియందు ధర్మభేదములేనిచో శబ్ద భేదము గ్రహింపఁబడదు.

కావున ప్రతిశబ్దంబునందును ధర్మభేదము గలదనియు, దీనికి ద్రవ్యభేదమే మూల మనియు, దానింబట్టి ద్రవ్యగతము లగుగుణదోషములు శబ్దములయందు నుండుననియు స్పష్టమగు చున్నది.

మఱియు, మాంసము దిను మృగములు, కాకులు మొదలగువానిశబ్దము ఉద్వేజకమగుచున్నది. చివురుటాకులుదిను కోయిలలు మొదలగువానిశబ్దము వీనుల కింపగుచున్నది.

ఇట్లు, స్థానగుణములు శబ్దములయందుఁ జేరియుండుట నిశ్చితముగాన చండాలాద్యధికరణగుణములు వారివారిశబ్దముల యందుఁ జేరియుండునని స్పష్ట మగుచున్నది. ఈకారణమున నే భోజనకాలమునం దాయాశబ్దములు వినుట యనిష్టమని యెంచి మునులు నిషేధించిరి. దుర్గంధము దుఃఖిహేతువైన

ట్లును, సుగంధము సుఖహేతునైనట్లును సుశబ్దమశ్చబ్దంబులును సుఖదుఃఖజనకము లగును.

కావున, స్పష్టముగా నావిర్భవించినదోషములుగల బహిష్కారశబ్దములను వినునెడ నవి తనశరీరమునఁ జేరును. ఇట్టినులినాంశములు జేరునెడ శరీరము మలిన మగుటకు సంశయ మేమి కలదు? అపుడు శరీరము నిర్వాప్యపారముగా నుండలేదు. భక్షణాసక్తమై యున్నది. కావున నప్పుడామలి నాంశములు నాహారమునఁ బ్రవేశించును. కావున నట్టిదుశ్చబ్దశ్రవణ మప్పుడు నిషేధింపఁబడియె.

మఱియు, కాహారశబ్దముచే ప్రేతపటహోదాలు గ్రహింపవలయు. ఇందు ఇంకొకరహస్యము కలదు. భుజింపఁబడునన్నము ఏభావముతో భుజింపఁబడుచున్నదో ఆభావముతోనే పరిణమించి ఆభావమునకే పుష్టిని గలిగించును. ఎట్లనిన,

ఒకఁడు కొప్పుచి పరులను దూషించుచు భుజించెనేని వాఁడు భుజించినయాన్నము మిగుల క్రోధమునే గలిగించుచున్నది ఇంక నొకఁడు కామిని గాంచుచు దానిని తలంచుచు భుజించెనేని వానికి కామమునే వృద్ధి నొందించుచున్నది. కావున నాయాపదార్థముల స్మృతికి హేతువు లగుశబ్దములు వినుటయు నిషేధింపఁ బడియెను. అట్టివారలతో సాభాషణాదులును ప్రసక్తించునని భోజన కాలమునగల వ్యర్థాలాపంబును నిషేధింపఁబడియెను.

విశేషించి ప్రాణాగ్నిహోత్రమునందు శ్లో॥ అనిందా
భక్షయే నిత్యం వాగ్యోన్న మకుత్సయన్ | పంచగ్రాసాన్ మ
హాహానం ప్రాణాద్యాప్యాయనంహితత్ || అన్నమును నిందింపక
హానము యో నైదుకబళములను గ్రహింపవలయు. అది పం
చప్రాణములకు తృప్తికర మగు. అనుచోట నిందింపక అను
పదముచేత భోజనసమయమున మనస్సున కెక్కువసంకోప
మావశ్యకమని సూచింపబడియెను. ఆకారణముననే పుత్రా
దులతోగూడి భుజింపవలయునని చెప్పబడియె.

స్నానముచేసి కృతకృత్యుడై చందనానులిప్తుడై నిర్మ
లాంతఃకరణముతో విపరీతధ్వనులు లేనిప్రదేశమునందు సానం
దముగా భుజింపవలయు. ఎచ్చట నీచెప్పబడినయంశములకు
లోపము గలదో అచ్చట భుజింపఁగూడదు. అట్లు స్మశాన
మునందు దారియందును భోజనము నిషేధింపబడియెను. స్మ
శానాదులయందు మనస్సు ఉద్వేగము గలదైయుండును. అ
టులే దేవాలయము శూన్యాగారము మార్గము మొదలగువా
నియందును గృహస్థునకు స్థిరాసనము సంభవింపదు.

భోజ్యరసక్రమ నియమము.

భోజనమునందు రసములకు క్రమంబును చెప్పబడి
యున్నది. ఎటులన, శ్లో॥ భంజీయా తన్మనా భూత్వా పూర్వంతు
మధురం రసం | లవణామ్లా తథా మధ్యే కటుతిక్తాదికాం స్తతః॥

శ్లో॥ ప్రాగ్ద్రివం పురుషోశ్చీయా నృధ్యేతు కఠినాశనం॥

౧౮౮ ఆ ర్య ధ ర్మ పృ త్య క్ష ఫ ల బో ధి ని

అంతే పునర్ద్రవాశీతు బలారోగ్యే నముంచతి॥

మొదట మధురరసమును, నడుమ లవణామ్లరసములను, కొనకు కారము చేదు వగరు రసములను గ్రహింపవలయు. మొదట ద్రవాహారమును, నడుమ కఠినాహారమును, కొనకు తిరుగ ద్రవాహారమును గ్రహించువాడు బలవంతుఁడు నా రోగ్యవంతుఁడు నగును. అనుటచే భోజనమున బలారోగ్యములు ప్రధానములని ఏర్పడుచున్నది. అందు గనఁబరుపఁబడిన రసక్రమము బలారోగ్యములను వృద్ధి బొందించునదియే యగు

ఇందు షడ్రసములు పురుషున కావశ్యకములు. వా నిలో మధురము ముఖ్యమైనను ఇతరరసములవలె శరీరమున కుపకారకమైనది కాదు. ఐనను మధురము సాత్వికాహారము, కావునను, మొదట గ్రహింపఁబడినరసమే ఎక్కువగుణమును గలిగించునదిగానను నదిముందు విధింపఁబడియెను. మధురము సాత్వికాహారము, కట్వామలు రాజసాహారములు, పూత్యాదులు తామసాహారములనియు, భగవద్గీతలయందు జెప్పఁబడియున్నది. శ్లో॥ ఆయు సుత్యబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః॥ రస్యాస్సిద్ధిర్నాస్థిరా హృద్యా ఆహారా సాత్వికప్రియాః॥ కట్వామ్లలవణాత్వృష్ణతీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః॥ ఆహారా రాజస స్వేష్టా దుఃఖినోకామయప్రదాః॥

యాతయామం గతరసం పూతిపయ్యపితంచ తత్॥ ఉ

చ్ఛిష్టమపిచామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం॥

ఆయుప్ర సత్యము, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, సం

తోషము వీనినివృద్ధి బొందించునవియు రుచిగలవియు. చమురుగలవియు, మనోజ్ఞములునగు నాహారములు సాత్వికుల కిష్టము లగు. కారము, పులుపు, ఉప్పు, ఎక్కువవేడి, చమురులే కుండునవి. విదాహకరములునై దుఃఖమును, రోగమును గలిగించునాహారములు రాజసుల కిష్టములగు. చల్లాదినవి, దుచితప్పినవి, దుర్గంధముగలవియు, పాచివి, ఉచ్చిష్టములు, అపవిత్రములు నగుపదార్థములు తామసుల కిష్టము లగును.

ఇందు ఖేదట సాత్వికుల కిష్టము లగునాహారములలో మధురము చేర్పఁబడియె. సాత్వికాహారమునకు ఆయువు, సత్త్వము, బలము, ఆరోగ్యము ఫలమని చెప్పఁబడియెను. సత్త్వమనగా, తపోనిష్ఠ కుపయోగించునాత్యంతికశమము దమమునగు. అయ్యది ఇట్టి నియతాహారముచే కలుగును. కావున, కేవలమనురర సమునందు కేవలము సాత్వికుడగుపరమహంస తుల్యునకు ప్రవృత్తి సఫల మగును. గృహస్థునకు గుణత్రయ కార్యము లుండుకావున వీని కందు ప్రవృత్తి సఫలము కానేరదు. కాబట్టి ధైర్యుణములను వృద్ధి నొందించునాహారమే గృహస్థున కర్హమగునని యెంచి అన్నిరసములు సముచ్చయముగా విధింపఁబడియెను. ఇందు సత్త్వ మధికముగా కోరఁదగినదికావున సత్త్వవృద్ధికర మగుమధురాహారము ముందు భుజింపఁదగినదిగా నిర్దేశింపఁబడియెను. అందు తఱచుగా సత్త్వనిష్ఠులు మధురమునం దాసక్తిగలవారును, రాజసులు కల్పాహారము

౧౫౦ ఆ ర్య ధ ర్మ ప్ర త్య క్ష ఫ ల బో ధి ని

నందు ప్రేమగలవారును, తామనులు పర్యుషితాదులయందు
ఇష్టముగలవారు నగుచున్నారు.

మఱియు, మధురరసము లేనిభోజనము దోషభాహు
శ్యము గలిగించుననియు, దానినిమాత్ర ముపయోగించునెడ
గృహస్థున కుపయుక్తమగువీర్యము కలుగనేరదనియు నన్నిరస
ముల విధించిరి.

భక్ష్యాభక్ష్యనియమము.

ఇంక భక్ష్యాభక్ష్యనియమము కొద్దిగ నిరూపింపఁబ
డును. మాంస మభక్ష్య మని నిరూపింపఁబడియె. మఱి
యు లఘునాద్యోషధులును సామాన్యముగా మదమునుగలిగిం
చువస్తులన్నియు ద్విజులకుఁగూడవు. బలారోగ్యములకు భాధక
ముకానిదియు బుద్ధికి నభివర్ధక మైనదియు నగునాహారము గ్రా
హ్యము. కళంజము (గంజాయి)కంటె నితరము లగునాకులు
గ్రాహ్యములు, కందజాతితో లఘునాదులు విడువఁదగినవి. భా
న్యజాతియంతయు సామాన్యముగా గ్రాహ్యమగు. ఇందు సత్వ
శుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము ఇవి కలుగుటకై ఆహారమునకు
నియమము లనేకములుకలవు. దీనికి ఫలము నధికంబుగనే
కలదు. నిషేధింపఁబడినకొన్ని పదార్థములయందు మదకరత్వ
ము కనఁబడుట లేదు. అయినను వానికి బలారోగ్యనాశకత్వ
ము వైద్యకమునాదుఁజెప్పఁబడియే యున్నది. మదకారిత్య
ము శాకాదులయందు ప్రత్యక్షముగా లేకున్నను, ఇంకొకప

దార్థముతో జేరునపుడు మదాధిక్యమును గలిగించుశక్తి స్పష్టముగా గలుగుచున్నది. అట్లు సూక్ష్మజ్ఞులు గావున పదార్థము యొక్క పరిపాకమును బట్టి గలుగుగుణవిశేషము నెఱింగినమహర్షులు కొన్ని పదార్థముల నిరాకరించిరి. శ్లో॥ బలారోగ్యే యథాస్యాతా మవిరుద్ధేతు సంవిదా॥ అనున్యాయమున బుద్ధికి బాధకములు కానివై బలారోగ్యములను గలిగించు పదార్థములను విధించుటయందే మునులతాత్పర్యము.

అందు గొన్ని పదార్థములను విడుచుట దేశాచారమును బట్టియు కలుగుచున్నది. కావుననే మహర్షులు సూ॥ దేశాకృతికాలభావదుష్టాంశ్చ పదార్థా వర్జయేత్॥ అని వచించిరి. ఇందుస్మశానాదిస్థలములయందు బుట్టినవి దేశదుష్టములు. పొట్లకాయ మొదలగునవి పాములు మొదలగువానివలె నుండునుగావున ఆకృతిదుష్టములు. గ్రహణాదులయందు పదార్థములు కాలదుష్టములు. భావదుష్టములు ప్రతిపురుషునకు వేరువేరుగవుచున్నవి. ఇట్లు విధించుమహర్షులయభిప్రాయ మేమనిన, భోజనమునందు ఎంతమాత్రము నసహ్యభావ ముండఁగూడ దని తెలియుచున్నది. ఇందునకే దేశనియమము, కాలనియమము, భోజ్యనియమము, సహభోజననియమము, పంక్తిభేదనియమము, పాత్రనియమము, పరివేషనియమము, పాకనియమము, పక్తనియమము, పానీయనియమము, నానాగ్రస్తమనియమము, ద్రవకఠినాద్యశననియమము, మానాదినియమము, దృశ్యాదృశ్య

౧౫౭ ఆ ర్య ధ ర్మ ప్ర త్య క్ష ఫ ల బో ధ ని

జనాంతరనియమము, కబళప్రమాణనియమము, కబళసంఖ్యా
నియమము, వర్జ్యనియమము, వార్తానియమము, శాకనియమ
ము, సత్యాదినియమము, వర్ణనియమము, ఆశ్రమనియమము,
ఆచారనియమము మొదలుగా లెక్కలేని నియమములు విధిం
పబడియెను. ఈనియమములకు కొన్నిటికి ఫల మిందుసంగ్ర
హముగా నిరూపింపబడియె గాన తక్కునియమములకును ఫల
మిట్లే యూహించుకొనునది.

ఉత్తరాప్రోశనము.

ఇట్లు తాను తృప్తిగా భుజించినవాడై శేషమును
కొంచెముగా గ్రహించి జలమును జేర్చి ఆచమనము చేయవల
యు. పూర్వము ప్రాణాగ్ని హోత్రవిద్యయొక్క స్వరూపమును
జెప్పనపుడు విదగ్నులయందు హవిస్సువలె హోమాము చే
యవలయునని నిరూపింపబడియె. దానికి ముందు హోమా
ముచేయబడుహవిస్సునకు ఉపస్తరణము, ప్రోక్షణము అభి
ఘారణమును నివర్తించబడియె. ఇప్పు డాక్రమమున శేషము
నుచ్ఛిష్టము గోరువారలకొఱకు విడువవలయు. ఈసందర్భ
మున దేవలుండు శ్లో॥ ఉచ్ఛిష్టపాగధేయేభ్య స్సోదకం నిర్వపే ద్భు
వి॥ అనివచించెను. దీనియభిప్రాయ మేమనగా, కారవ పును
నరకమునందు చిరకాలమునుండి యున్నప్రాణులత్పత్తికొఱకు
నుదకముతోగూడ నుచ్ఛిష్టము విడువవలయునని తెలియు
చున్నది.

ఇం డగురహస్య మేమనిన, కర్మపరిపాకవశమున సరక
మును పొంది యున్నవారిలో కర్మశేషముచేత క్రిములు మొద
లగుభౌమనరకజన్మముల నొంది యున్నవారికిని గృహస్థుఁడు
సంపాదించునన్నముచే పోషణీయత్వము పూర్వము వైశ్యదేవ
ప్రకరణమునఁ జెప్పఁబడియెను. అందుఁగుక్కకు, కాకికిని, బ
లిప్రదానము చెప్పటచే పశువులకుఁ బక్షులకును పోషణీయ
త్వము ఏర్పడినది. ఐనను క్రిమ్యాదులకు మిగిలియున్నది. కా
వున వీనికేతర్పణము విధింపఁబడియెను. దీనింబట్టి సదాచార
నిరతుఁ డగునార్యునిభోజనము కేవలము తనకడుపు నిండించి
కొనుటకే కాదు. ఇతఁ పశువులు, పక్షులు, క్రిములు నితరు
లగునతిథ్యాదుల తృప్తికొఱుకై యుపయోగించునని తెలియు
చున్నది. ఈయభ్యాసముచే ప్రాణులయందు దయ అవశ్యము
గాఁ బొడమును. పరోపకారమునందు నియమము కలుగును.
పరమేశ్వరునందు భక్తియు వృద్ధి నొందును. సర్వభూతదయ,
పరోపకారప్రవణత్వము, పరమేశ్వరభక్తి, అనునవియేకదా
మనుజులు కోరఁదగినవి.

ఇందు ఇంకొకయతిరహస్యమును గలదు. కాకులు కుక్కలుమొ
దలగునవి మనుజులయిండ్లయందు పరిచయముకలవియై యు
న్నవి. వానికి స్వభావముచేతనే అన్నాతురత్వము కలదు.
షిషీలికాదులు నట్టివే యగు. వీనిజన్మము కర్మశేషమువలన
పశుత్వమై క్షణభంగురము నైయున్నది. ఇట్టి జంతువుల

కు పరిశుద్ధ మగుసాత్వికాహారము నొసంగునెడ బ్రహ్మవిద్యాని
ష్ఠు లగుసచ్చోత్తియులకరతల సంపర్కంబున పవిత్రంబైన స
దాహారము నాస్వాదించినపుణ్యంబువలన కుక్కలు, కాకులు,
క్రిములును పరిశుద్ధి నొంది యనంతర ముత్తమ మగుమానవ
జన్మమునే పొందగలవు. జన్మాంతరప్రాప్తికి చరమవాసనయే
హేతు వగుగదా?

లోకమున, ప్రాణు లాహారమున కెప్పుడును దిరుగుచు
నది యెచ్చట సులభముగా దొరకునో యచ్చట సిద్ధ మగు
చుండును. ఎల్లప్పుడు నాచోటికి కాలము దప్పకుండ వచ్చు
చుండుననుట యనుభవసిద్ధము. ఇట్లు పశుపక్ష్యాదులును
ఎల్లపుడు నాహారప్రభుని ధ్యానించుచు కొనకు నట్టివాసనచే
నుత్తమజన్మమునే పొందుచుండును. నానివృత్తి కృతజ్ఞతా
రూప మైనది గాననమానవలయందు, బుట్టియు కృతజ్ఞత గలి
గి ఉత్తమగుణయుక్తములే యగుచుండును. ఇట్లు ఆర్యులు
పశువులను పక్షులను క్రిములను అతిసులభముగా తరింపజేయు
చున్నారు. మహాత్ములు క్షిప్తికోకోపకారప్రవణత్వము న్యాయ్యమే.

ఈవిధమున ప్రాణాగ్నిహోత్రవిధిని సమాప్తి నొంది
చి తత్కాలమునంద లేచి ముఖమును శాస్త్రములను పాదము
లను జలముచే గడిగికొనవలయు. ప్రాణప్రణాడులశుద్ధికి శు
భ్యాచమనము నాచరింపవలయు.

అనంతరము ప్రాణప్రేరకుఁ డగుపరమేశ్వరుని స్మరించు
చు కన్నులు మొదలగువాని స్పృశింపవలయును. నేత్రము
లను స్పృశించుటవలన మహాఫలము గలదు. ఎట్లనిన, భోజ
నకాలమునందు షడ్రససంసర్గము కలిగియున్నచేతిని జలముచే
గడిగినను రసశేష మాచేతివేళ్లను విడువకయే యుండును. అ
ట్టివేళ్ళతో కనుగుడ్డును తాకుటవలన నేత్రరోగములు చాల
వరకు శమించుచున్నవి. మఱియు నిట్టియభ్యాసమును ప్రతి
దినము విడువక యాచరించువారికి తఱచుగ నెల్లరకు నటుబది
యేండ్లకు తటస్థితులుచున్నచత్వార మనుదృష్టిదోషము వచ్చు
టయే లేదు. ఇది యనుభవసిద్ధమై యున్నది. దీనిఁబట్టి
తక్కినయవయవముల స్పర్శమునకును ఫల మూహించుకొన
వలయు. తరువాత కొంచెము నడువవలయు. ఇదియు సఫ
లమని శ్లో॥ భుక్త్వాశతపదంగచ్ఛేత్ ॥ అనుటచే ఆరోగ్యశాస్త్ర
విదులు నంగీకరించుచునే యున్నారు.

ఇట్లు తరుగుచు, ఇష్టదేవతను ధ్యానించుచును ప్రశాంత
చిత్తుడై భుజించినయన్నముచే తనచిత్తము సత్యమార్గమునం
దే ప్రవర్తించునట్లును. గర్వించి యథేచ్ఛముగాఁ దిరుగకుండు
నట్లును పరమేశ్వరుఁ బ్రార్థింపవలయు. ఈసందర్భమున వి
ష్ణుపురాణమునందు

శ్లో॥ సత్యేన తేన యద్భుకం జీర్యత్యన్న మిదం తథా।

ఇత్యుచ్చార్య స్వహస్తేన పరిమృజ్యా తథోదరం॥

సత్యమార్గమున భుజింపఁబడినయన్నము ఆవిధముననే జీర్ణమగుగాక. (సత్యమార్గమునే వృద్ధి నొందించుగాక యని భావము.) అని పలికి తనచేతితో కడుపు తుడువవలయు నని యున్నది.

దీనింబట్టి ఆర్యులభోజనము ఈశ్వనారాధనరూప మైనదియు, ప్రాణిసామాన్యమును తరింపజేయునదియు, ప్రాణివర్గమును పోషించునదియు నగు. ఇట్లు భోజనవిధి కనంతరము గృహస్థునకు మాత్రము తాంబూలచర్వణము విధింపఁబడియెను. మార్కండేయుఁడు శ్లో॥ భూయోప్యాచమ్య కర్తవ్యం తతస్తాంబూలభక్షణం॥ అనివిధించెను.

తమలపాకు, పోకఫలము, నున్నము ఈమూడు చేరినదానికి తాంబూలమని పేరు, ఇది దన్నియు వగరు కారము. అనురసములు ప్రధానముగా గలవి. ఈరసములకు, మఱుగో పకారత్వంబును, ఇంకను నందు జేరుజాతీఫలానులకు శుక్లవృద్ధి కరత్వంబు నుండుటచే తాంబూలమునకు గృహస్థుఁడే అధికారియని నిరూపింపఁబడియెను, దీనికిని నియమముకలదు.

శ్లో॥ సుపూగంచ సుపర్ణంచ సుహార్షేన సునయంతం॥

అదత్వా ద్విజదేవేభ్య స్తాంబూలం వర్జయే ద్బుధః॥

మంచిపోకలు మంచియూకులు మంచిసున్నము చేర్చి యీతాంబూలమును మొదట దేవతలకు బ్రాహ్మణులకు నర్పించి గ్రహింపవలయునని యర్థము. ఈశ్వరున కర్పింపనిది

యు బ్రాహ్మణుల కొనగనిదియు నేదియైనగ్రహింపఁ జనడు. ఆర్యులు పరోపకారము పరబ్రహ్మవిద్యయు ప్రధానముగాఁ గలవారు గాన నిట్లు లాచరించుచున్నారు. తాంబూలచర్వణము విషయమున నామునియే.

శ్లో॥ పర్ణమూలే మహావ్యాధిః పర్ణాగ్రే పాపసంభవః।

చూర్ణపర్ణం హర త్యాయుః సిరాబుద్ధివినాశనీ॥

తస్మా దగ్రఃచ మూలంచ సిరాంచైవ విశేషతః।

చూర్ణపర్ణం వర్జయిత్వా తాంబూలం భక్షయే ద్బుధః॥

తమలపాకుతొడిమ భక్షించునెడ వ్యాధియు, ఆకు యొక్క కొనగ్రహించునెడ పాపంబును సంభవించు. సున్నపాకును భక్షించునెడ ఆయువు తరుగును. తమలపాకు ఈనెలు గ్రహించునెడ బుద్ధి నశించు. కావున తమలపాకు యొక్క తొడిమను, సున్నపాకును విడిచి తాంబూలము భక్షింపవలయునని యున్నది. దీనింబట్టి తమలపాకుయొక్క తొడిమ ఈనెలు వీని యందు విషాంశము కలదని తెలియుచున్నది. వీనిలో సున్నపాకు గున్నమును చాలకాలము ధరించెనుగాన నందు తొరమధికమగు నని నిషేధింపఁబడియెను. ఇట్లులే యితరము నూహించుకొనవలయు. ఇట్లు తాంబూలంబు స్వీకారార్హితంబే గావున దానినములునపుడును దేవతాస్మరణము సిద్ధమేయని యెఱుంగునది.

ఇది మాధ్యాహ్నికప్రకరణము.



ఇక నపరాహ్ణాప్రకరణ మారంభింపఁబడును. అపరాహ్ణమనఁగా పందొమ్మిదవగడియ మొదలుకొని ఇరువదినాలుగవ గడియవరకు నారుగడియలకాలము. ఈకాలము తఱునుగా గృహస్థులకు సంగవకాలముంబలె లోకయాత్ర కుపయోగించును. సుతీయు నీకాలము. పరసేవనాదిదుఃఖములు, కృష్యాదికష్టములును లేనివారికి సత్కథాశ్రవణమునకును ధర్మశాస్త్రపరిశీలనమునకు నుపయోగించును.

ఇట్లు కృతకృత్యులును, పరమేశ్వరు నారాధించినవారును, అర్థుల నాదరించినవారును, భోజనసుఖము నొందినవారునగు జనులకు. వ్యవహారాలలోకనము కలుగునెడ మిగుల లాభకరమగునని యపుడు లోకయాత్ర విధింపఁబడియె.

ఇది అపరాహ్ణాప్రకరణము.



సాయాహ్నాప్రకరణము.

ఇపుడు సాయాహ్నాప్రకరణము మొక్క రహస్యము నిరూపింపఁబడును. సర్వకర్మములకును సాయాహ్నమున నుపక్రమము శ్లాఘ్యము. దానిఫలము పదంపడి తెలుపబడును. ఇది పగటియైదవభాగము, ఆరుగడియలకాలమగును. కాలతత్వం బెట్టిదనిన.

కాలతత్వము.

కాలము సర్వంబును కల్పించు సనువచనమువలన సర్వ
 కర్మములచే పూజ్యం డగుపరమేశ్వరుడు నిత్యకాలస్వరూపుం
 డనుట యార్యుల కందఱకును సమ్మతమైన యంశమే. శా
 స్త్రములయం గాపరమేశ్వరుడే జగమున కాధారభూతుడని
 యున్నది. గోపధర్మాహ్వానమునందు, దినస్వరూపుండును, ప
 త్నరూపుండును, ఋతురూపుండును, అయనరూపుండును, సరి
 వత్సరరూపుండు నగుపరమేశ్వరుడాయాకాలములయందుఁ జే
 యంబడు కర్మములచే నుపాసింపఁబడుచున్నాడని చెప్పఁబడియె
 ను. అందు సంవత్సరము గొప్పదియైనను దినమునందును దా
 నిధర్మము నతిదేశించి యార్యులు కాలము నుపాసించుచున్నా
 రు. అందు పగటికి సూర్యుడు దేవత. ప్రతిపగలురూప మైనసంవ
 త్సరమునకు ఉత్తరాయణము గొప్పదేవత యగు. అట్లు రా
 త్రికి చంద్రుఁ డధిదేవత. ప్రతిరాత్రిరూప మగుసంవత్సర
 మునకు దక్షిణాయనము గొప్పదేవత. శ్రు॥ య ఏవ భిద్వా
 నుజగయనే ప్రమీయతే దేవానామేవ మహిమానం గత్వా
 ఆదిత్యస్య సాయుజ్యం సలోకతా మాప్నోతి! అథ తో దక్షి
 ణే ప్రమీయతే పితౄణామేవ మహిమానం గత్వా చంద్రమ
 స సాయుజ్యం సలోకతా మాప్నోతి॥ ఎవఁడు ఉత్తరా
 యణమున మృతి నొందునో వాడు దేవతలమాహాత్మ్యమును
 పొంది సూర్యునిసాలోక్యమును, సాయుజ్యమును జెందును

మఱియెవఁడు దక్షిణాయనమున మృతి నొందునో వాఁడు పితరులమహిమను పొంది చంద్రునిసాలోక్యమును సాయుజ్యమును పొందును, అని చెప్పఁబడియున్నది.

ఆకారణముననే పండ్రెండురాసులుగలదియు, ప్రతిరాశికి ముప్పదియంశములు గలదియు, ప్రతియంశమునకు నరువది కలుగుగలదియు నగునొకదినము కాలచక్రమునకు (౨౧౩౦౦) ఇరువదియొక్కవేయిఆరునూర్లుకలలు గలవు. ఇవియే ప్రతిదినము పురుషుఁడు విడుచుశ్వాసము లగును. కాలచక్రమున నెఱతేసేపులో నొకకల గతించునో అంతతేసేపులో పురుషునకు నొక శ్వాసముమాత్ర మాయువు ఖర్చుపడును. భగణపరిస్పందరూపంబును, బ్రహ్మరూపంబు నగుదినమునకు నైదవస్థలు విభాగింపఁబడినవి. ఎట్లనిన, సృష్టి, స్థితి, సంహారము, తిరోధానము, అనుగ్రహము ననఁబడునవి.

అందు ఉష్ఃప్రాతఃకాలములయందు సృష్టియు, సంగమధ్యాన్నాములయందు లోకయాత్రచే పోషణము జరుగుచుండునుగాన స్థితియు, అపరాహ్ణసాయాహ్నాములయందు సంహారంబును పూర్వరాత్రియందు సర్వంబు నుపసంహరింపఁబడుటచే తిరోధానంబును, అర్థరాత్రమున సుషుప్తివలన సుఖ మనుభవింపఁబడుచుండుటంజేసి యనుగ్రహంబును, ఇట్లు దినము బ్రహ్మముయొక్క- లక్షణము లగుపంచకృత్యములను చేయుచున్నది. దీనియం గనుగ్రహ మల్పకాల మగు. అదియే పరమే

శ్వరునియందైననో పునరావృత్తిరహిత మగును.

ఇం దింకొక విభాగంబును కలదు. ఉషఃకాలముమొదలుకొని సాయంకాలమువరకు జాగ్రదవస్థయు, పిదప పూర్వరాత్రివరకు స్వప్నంబును, పిమ్మట సుషుప్తియు నగు. అందు సంధ్య రుద్రసంబంధమని చెప్పబడుచున్నది.

ప్రాతస్సంధ్యయందు బ్రాహ్మముహూర్తమునకు పిదప కౌద్రముహూర్తము సంధ్యానుష్ఠానమున కుపయోగించుచున్నది. అటులే సాయంసంధ్యాకాలంబును పరమేశ్వరుని తాండవకాలమే యని చెప్పబడుచున్నది. అప్పటికర్మంబులు కొద్దివైనను ఎక్కువఫలముగలవియే యగును. ఆకాలమున నుద్రేకించినభూతాదులవలన లోకమునకుఁ గలుగుబాధ యొక్క నివృత్తి పరమేశ్వరనటనమునకు ఫలమని పురాణములయందు గలదు.

ఇది యిచట నెఱుంగవలయు. సర్వేంద్రియములు ఉదయముమొదలుకొని వ్యాపారమునఁ బ్రవర్తించి యలసియుండి గొప్పగర్తంబునందుంబలె తమోమయం బగురాత్రిసమయంబున విశ్రాంతిసుఖము ననుభవింపఁగోరుచు సాయంకాలముననే పనులనుండి తొలఁగుచున్నవి. సర్వపాపములకు నిదానమైనదియు, నింద్రియగతికి యోగ్యముకానిదియు నగురాత్రిసమయము సమీపించెను. అప్పుడు పగటికంటె పాప మధిక మనుట స్పష్టమే. ఏలన,

రాత్రియందు సూర్యకాంతి లేమిచే చీకటి యంతటను వ్యాపించును. దానింబట్టి దేశస్వరూపము, వస్తుస్వరూపంబును తెలియనేరదు. కావున నప్పుడు పాపముల కనకాశము కలుగును.

ఎట్లనిన, క్రూరచిత్తులు తమస్థితి యితరుల కెఱుకపడకుండ వైరుల వధించుట కప్పుడే యత్నించుచుందురు. మఱికొందఱు తమతమకృత్యములవలన నాయాసపడి ద్రవ్యము నార్జించికొని యింటికి వచ్చుచు నెదుమ మద్యముద్రావి మత్తుగొని అవ్యవస్థముగా సంచరించుచుందురు. వెరపుగలవారైనను అప్పు డెవ్వరికి తెలియదుగదాయని మద్యపానాదులకై యత్నింతురు. దొంగలు మొదలగువారి కాకాల ముపయోగపడునని వేరఁ జెప్పఁబనిలేదు. ఇంక జారులు, వ్యభిచారిణులు మొదలగువారికి మిగుల సంశోషకాల మనుట స్పష్టమే. దీనింబట్టి పగటికంటె రాత్రికాలము దోషముల కెక్కువ యనుకూలమనుట నిర్వివాదము.

ఇదిగాక రాత్రియందు శరీరము ద్వారము లన్నిటనుండి మలములు స్రవించుచుండును, మఱియు, స్త్రీసంపర్కాదుల వలన శరీర మశుచిభూయిష్ట మగును. అప్పుడు పరిశుద్ధి విధింపఁబడినను సూర్యకిరణసంపర్కముగల పగటినీరములకుం బలె నప్పటిజలములకు నంతటి శోధకశక్తి యుండనేరదు. కావున తగినపరిశుద్ధి గలుగనేరదు. మఱియు, సమస్తమగుకర్మే

ద్రీయములు, జ్ఞానేంద్రియములు నుదయముమొదలుకొని కర్మమునందుఁ బ్రవర్తించి యలసియున్నవిగావున నప్పు డేకర్మమునందు బలవంతముగాఁ బ్రవేశపెట్టినను పూర్వమువలె ఫలము కలుగనేరదు.

ఇదియునుంగాక, రాత్రియందు సూర్యకిరణసంచారము లేమిచే జరరాగ్ని మందగించియుండుటంజేసి పగలు రెండు మూడుసారులు భుజించువారును రాత్రియం దొకమారుకంటె భుజింపజాలరు. అట్లు భుజించిరేని వారు రోగములచే బాధ నొందుచునేయున్నారు. మఱియు నిద్రయందు శవప్రాయముగా నున్నవానికి సర్వవిధముల లోపము సంభవించును.

కాబట్టి విశ్రమించుటకంటె ముందు బుద్ధిమంతుఁ డగువాఁడు రాబోవునాపదలనల్లనుండి కాపాడుకొనుటకై జాగరూకుడై యుండుట శ్రేయము. అట్లు కాపాడుకొనుట భగవంతునికరుణ లేకున్న మనుష్యమాత్రునకు స్వాధీనము కానేరదు. కావున నప్పుడు శరీరము నిర్మలముచేసికొని భగవదుపాస్తి చేయవలయు. అప్పుడు వరుణనిధ్యానము విధింపఁబడెను.

ఆసమయమున తౌకికవ్యాపారము వదలి మహాగుణముగలసౌరకిరణములను సేవించుపురుషుని శరీరమునకు దోషసామ్యము కలుగునని వైద్యశాస్త్రమునఁ జెప్పబడియున్నది. సూర్యుఁడు కిరణముల నుపసంహారము చేయుచున్నపుడు సూర్యకిర

ణములకు భూమియం దగువస్తువుల నాకర్షించుటయం దెక్కువశక్తి గలదు. ప్రాతఃకాలమున శీతమధికముగను పిత్తము కొంచెముగ నుండును. మధ్యాహ్నమున తేజము పూర్ణమై యున్నందున కేవలము పిత్తరూపముగానే యుండును. సాయంకాలమందైననో పిత్తము తగ్గిపోవుచుండును. శీత మం కురించుచుండును. వాతము శీతము ననుసరించి వచ్చుచుండును.

కావున సాయంకాలమున సూర్యకిరణములచే దోషసామ్యము కలుగుచున్నది. ఆరోగ్య మనగా, దోషసామ్యమే యగు.

వాగ్భటుడు శ్లో॥ రోగస్తు దోషవైషమ్యం దోషసామ్యమరోగతా॥ అని వచించెను. కాబట్టి కేవల మారోగ్యము గోరువారును నవశ్యముగా సాయంకాలమునం దగుసూర్యకిరణముల సేవింపవలయు. ఇట్లు నియతముగా సాయంకాలపు సూర్యకిరణములను సేవించునార్యులకు నన్నివిధముల నారోగ్యము సంభవించుచునేయున్నది. ఆకారణమువలన సాయంకాలమునందు సకలకర్మములు నారంభింపఁబడుచున్నవి.

సంధ్యోపాసన మన్నికర్మములలోనను ముఖ్యమైనది. దానియొక్క మహిమ మొదటనే నిరూపింపఁబడియె. ఆసంధ్యోపాసనంబు నప్పుడే యారంభింపఁబడుచున్నది. ఎట్లనిన, ప్రాతఃకాలమున నాహ్నికము చేసికొనినవా రగునాచార్యులచే

వటువు సంస్కరింపఁబడినవాడై తత్కాలముననే సకలవైదిక స్మార్తకర్మంబులయందు నధికారసంపత్తి గలిగి అనార్యు లెఱుంగనిదియు, నధిక మగుబ్రహ్మతేజము నిడునదియు, పూర్వపుణ్య పరిపాకఫలంబును నగుబ్రాహ్మణ్యముయొక్క యభివ్యక్తిలక్షణ మైనసంస్కారము నొంది కర్మసాక్షియు, జగచ్ఛక్తుండు నగుసూర్యునిఁ జూచి పరమేశ్వరుని ధ్యానించుచు ససంప్రదాయముగా సంకల్పముతోడను, ప్రాణాయామముతోడను, ప్రోక్షణముతోడను, నంగములతోడను సంధ్యోపాసనను సాయంకాలమునందే యారంభించుచున్నాఁడు. ద్విజత్వము నొందినవానికి సాయంసంధ్యయే ప్రథమంబును, సర్వకర్మంబులకు నుపనయన మేప్రధానంబునగుగదా? దీనింబట్టి సర్వకర్మంబులకు సాయంకాలమునందే యుపక్రమము న్యాయ్యువాని ఏర్పడుచున్నది.

కర్మము శ్రౌతము, స్మార్తము, తాంత్రికము, మూడు విధములే యగుచున్నది. సర్వకర్మంబులు నీమూడిటియందే యంతర్ధానము నొందుచున్నవి. శ్రౌతస్మార్తకర్మములలో ముఖ్యమైనసంధ్యావందనమునకు సాయంకాలముననే యారంభమని చెప్పఁబడియెను.

అనంతరము, సాంగవేదమును జదివి సమావర్తనము జేసుకొని రెండవయాశ్రమమునఁబ్రవేశించినవాఁడును అగ్న్యూపాసనమును సాయంకాలమునందే యారంభించుచున్నాఁడు. అట్లు లాఘానమున నగ్న్యూపక్రమంబును సాయంకాలమునందే జరు

గుచున్నది. సమస్త మగువ్రతములయందును పూజ సాయంకాలమే యారంభింపఁబడును. తాంత్రికయజ్ఞముల యారంభంబును సాయంకాలమే జరుగును. దీనింబట్టి కర్మారంభంబునకు సాయంకాలమే యుక్తమని తెలియుచున్నది.

కర్మారంభనిర్ణయము కాలస్వభావమునుబట్టి చేయఁబడును. ఉదయకాలమునందును, సాయంకాలమునందును, సూర్యునకు, పురుషునకును గలయంతరాళము సమానమైనను, ఉత్పత్తియందును, నుపసాహారమునందును గలగుణభేదమునుబట్టి సాయంకాలమే ముఖ్యమని నిశ్చయింపఁబడును.

ప్రాతఃకాలమున నుపస్థానము చేష్టాటకును, సాయంకాలమున సంధ్య నారంభించుటకును నొక్కటే కాలము. అనగా, ప్రాతసంధ్యయందు నుపస్థానసమయమున సూర్యునకు పురుషునకు నెంతయంతరాళ ముండునో సాయంసంధ్యయుపక్రమ సమయమునందు నంతయే యంతరాళ ముండును.

దీనింబట్టి ప్రాతఃకాలమున సూర్యుఁ డంతదూరమున నుండి పురుషునకు గోషమును గలిగింప నారంభించునో సాయంకాలమున నంతదూరముననుండియే పురుషునకు గుణమును పెనుపనారంభించునని పెద్దలయభిప్రాయము.

కావున నెవ్వఁడైన నేదొకక్రాంతిపని నారంభింపఁ బూనునెడ నద్దానిసి గుణ మభివృద్ధి మొగుకాలముననే యారంభించుట యుక్తము.

సాయంకాలమున నక్షత్రములు కనబడుచుండగను, వా
నికాంతి హెచ్చుచుండగను సంధ్యావందనముయొక్క సమాప్తి
ముఖ్యము. ప్రాతఃకాలమున నక్షత్రములకాంతి బాగుగా నుం
డ నారంభము ముఖ్యము. సాయంకాలమున సూర్యనివలె
ప్రాతఃకాలమున తారకలును, ప్రాతఃకాలమున తారకలవలె
సాయంకాలమున సూర్యుండును గ్రహింపబడియె.

అట్లు, ప్రాతఃకాలమున సూర్యుని గాంచినక్షణమందే
యింద్రియములు తమతమపనులయందు స్వభాముననే ప్రవర్తిం
చుచున్నవి. మనసు నాకర్షించుచున్నవి. అద్దానికి వ్యాకుల
తను గలిగించుచున్నవి. సాయంకాలమునందు సూర్యకిరణము
లు కనబడనందున విషయములనుండి మరలి విశ్రమించుచున్నవి.
అసహాయములై యప్పుడు మనసునకు నైకాగ్ర్యమును గలిగిం
చుచున్నవి.

మనస్సు ఉత్పాదకకాలమున నిద్రవిడిచి యింద్రియములకు
వశపడక నిశ్చలమై యేకాగ్రమై యెటులునుండునో సాయంకా
లమునను నట్లులే యుండును.

మఱియు, ప్రాతఃకాలమునందు సూర్యులోకసాహచ
ర్యమువలన విషయములమీదికి బోవు మనస్సుయొక్క చాంచ
ల్యము కర్మారంభముచే నివర్తింపబడుచున్నది. సాయంకాల
మున నైననో సూర్యులోకసాహచర్యములేమిచే నింద్రియవిష
యసాంగత్యములేక మనస్సు అంత చంచలమై యుండనేరదు.

ఇట్లు, సాయంకాలమున నింద్రియవృత్తులు క్షీణించు చుండుటచే మనస్సు వానినుండి మరలి చాంచల్యమును విడువ గనె దాని నెకకర్మమునందుఁ బ్రవేశపెట్టునెడ నాకర్మముయొక్క- వాసనతో సుప్తి నొంది మేల్కొంచినను తిరుగ నాకర్మమునే ధ్యానించుచుండును. ఆకార్యమునే చేయుచుండును.

ఈకారణమువలన సత్కర్మమును సాయంకాలమున నుపక్రమించుటె న్యాయము.

మఱియు, ప్రతిదినము సాధింపఁబడు త్రివర్గమునకు సాయంకాలము ఉపసంహారకాల మగుచున్నది. అప్పు డేభావముతో మనస్సు నుపసంహరించుచున్నాఁడో జన్మాంతరన్యాయముచే తిరుగ నాభావమే మనస్సునఁ దలంపఁబడుచుండును.

ఇట్టికారణములవలన కర్మముల నాకాలమునం దారంభింపవలయునని నియమింపఁబడియె.

ఇక, ప్రాతఃకాలమున కర్మ మారంభించునెడ నడుమ సంభావితము లగుకౌకికవ్యవహారములతో సముద్రతుల్య మగు పగటిచే చిత్తై కాగ్ర్యము చెడుననియు, దానంజే సియాకర్మము మనస్సున పట్టనేరదనియు నాలోచించి యిట్లు విధించిరి,

ఇట్లు, సాయంకాలమున కర్మ మారంభించునెడ నాకర్మము మనస్సునందు లగ్నమగును. దానింబట్టి కర్మమునగడు శ్రద్ధ వృద్ధి నొందును. రాత్రియందు స్వభావసిద్ధ మగునింద్రియప్రవృత్తి పగటియందుఁబోలె నుండదు. కావున నప్పుడు

మనస్సు నెందైనఁ బ్రవేశపెట్టుటకు శక్యమగును.

ఇట్లు, ఫలము, సఫలతము నగుసాయంకాలికసూర్యోపాసనమునందు పరమేశ్వరప్రపత్తి న్యాయమైనది.

రాత్రికాలమున నిద్రాదులయి దిండియములకు విపరీతప్రవర్తన కలుగ కుండుటకై పరమేశ్వరోపాసనము విధింపఁబడియెను. అందు కుశోదకప్రోక్షణము త్వగిండియాది సంశుద్ధికిని, అర్ఘ్యప్రదానము శరీరమునకు మధ్యాహ్నముమొదలుకొని సంభవించినవిపరీతౌష్ణ్యము నివర్తించుద్వారా బుద్ధిశక్తి వృద్ధి నొందుటకును నుపయోగించును. తక్కునంశము పూర్వముంబలె నూహించుకొనునది.

ఇది

సాయంకాలప్రకరణము. •

పూర్వనిశాప్రకరణము.

ఇపుడు పూర్వనిశాప్రకరణము ప్రకృతము. ఈకాలమున కర్మము లధికముగా విధింపఁబడియుండలేదు. అయినను నప్పటికర్మములయావశ్యకత్వమును నిరూపింపవలసియు

న్నది. ఇందు మొదట సీకాలముయొక్క స్వరూపము నిరూపింపఁబడును.

పగటియందుంబలె నైదువిధములవిభాగము రాత్రియందులేదు. ఇక నెట్లనిన, రాత్రికి నాదియగునర్థయామమునకు ప్రదోష మనియు, చివరదగునర్థయామమునకు ప్రత్యూష మనియు సంజ్ఞవిధించి మిగిలినయామత్రయమును రాత్రియని వ్యవహరించుచున్నారు. ఇందు ప్రదోషముతోగూడ, జామున్నరసేపుకాలమునకు పూర్వరాత్ర మవిపేరు. ఆకాలమునందే కర్మములు చేయవలయు.

అపుడు సూర్యకిరణములకాంతి లేదు. సూర్యునితేజము లేకున్న జఠరాగ్ని యాహారమును జీర్ణము చేయఁజాలదు. దానంజేసి యింద్రియశక్తులును తగ్గిపోవుచుండును. కావున నప్పుడు జనులు పగటియందుంబలె కృత్యములను చేయంజాలరు.

శరీరమున నుష్ణబల ముండువరకు నింద్రియములు విషయములమీదికిఁ బోవుచుండును. కావున నానింద్రియములను సంస్కరించుపనియందు వానినిఁ బ్రశేషపెట్టుట కర్మమని హిండితులయభిప్రాయము. రాత్రికాలమున ముందటికాలము కంటె తర్వాతికాలము శీతభాహుళ్యముగలది.

కావున క్రమముగ జాడ్య మభివృద్ధి నొందుచుండును. కావున ముందుముందే కర్మము చేయవలయు. అపుడు నియ

తములగు నన్ని హోత్రము, ఈశ్వరారాధనము, వైశ్వదేవము
అభ్యవహారము ననువానిఫలము వెనుక చెప్పబడినదే యగు.

ప్రాతఃకాలమున సూర్యకిరణములసంపర్కము గలిగిన
క్షణము మొదలుకొని యశాష్ట్య మభివృద్ధియగుటంబట్టి రాత్రి
శీతకాలమని యనుభవమువలనఁ దెలియుచున్నది.

తృప్తిగా భుజించుయోగ్యత మధ్యాహ్నముననేగాని
రాత్రికాలమున లేదు. ఉదయమునుండి క్రమముగా నభివృద్ధి
నొంది మధ్యాహ్నమున భుజించినపదార్థముల జీర్ణింపఁజేయుచు
క్రమముగ తగ్గియుండినయుష్ణము సాయంకాలమునఁ జేయఁబడు
నగ్న్యూపాస్తి, దీపప్రభ మొదలగువానిచే పోషింపఁబడుచున్నను
క్రమముగా తగ్గిపోవుచుండును.

కావున నీసమయమున మధ్యాహ్నమునంబలె భోజన
ము చేయఁగూడదు. ప్రతిదినము రెండుమార్లు భుజించుట
యె యుక్తము. మూడునాలుగుసారులు అవ్యవస్థముగా భు
జించువారలశరీరమునందు దార్ధ్యముగాని, కష్టము నోర్పుశక్తి
గాని, కర్మములయందు దాసత్విగాని, సూక్ష్మబుద్ధిగాని లేదు.

ఆకారణమువలన, శ్లో॥ నాంతరా కించి దశ్చీయా దగ్ని
హోత్రసమో విధిః॥ అగ్న్యూపాసనముంబలె భోజనంబును
రెండుమారులే చేయనగుగాని నడుమ భుజింపఁగూడదని విధిం
పబడియెను. కావుననే భోజనసంస్కారాంగము. తైనవైశ్వ
దేవపరిషేచనములు రెండువిధములుగనే, శాస్త్రములయం

దుః జెప్పబడియెను.

ఇక పూర్వరాత్రియందు అగ్న్యూపాసనము, దేవతార్చనము, వైశ్వదేవము, అభ్యహారము ననినాలుగుకర్మములు కలవు.

వీనిలో వైశ్వదేవ మన్నసంస్కారమున నావశ్యకమైనది. అతిథిసత్కారంబు నావశ్యకమై శ్లో॥ దివాతిథౌతు విముఖే గతే యత్పాతకం నృప తదేవాష్టగుణం పుంసాం సూర్యేస్తేవిముఖే కృతే॥ పగలువచ్చినయతిథి యాదరింపబడక విముఖుడై పోయినకారణంబునఁ గలుగుపాతకముకంటె నెనిమిదిమడుంగులు పాతకంబు రాత్రివచ్చినయతిథి విముఖుడగునెడఁ గలుగునని బుధస్మృతి యందు గలదు. ఏలనిన, పగలు వచ్చినయతిథి నాదరింపకున్న నతడప్పు డింకొకచోటికి పోవ వీలుగలదుగాని రాత్రి వచ్చినవాని కట్టివీలు లేదు. కావున రాత్రియందు దతిథిసత్కార మత్యావశ్యకము.

శ్లో॥ నిశాయాః ప్రథమే యామే జపయజ్ఞార్చనాదికం॥ రాత్రియొక్క ప్రథమయామమున నె జపయజ్ఞము, దేవతార్చనము మొలగువానిఁ జేయవలయునని శౌనకుఁడు వచించెను. కావున నీకర్మములను ప్రథమయామమున నె చేయవలయు.

ఈకాలమునందు మధ్యాహ్నమునంబలె భోజనము చేయఁగూడదు. కావుననె, ధన్వంతరి, శ్లో॥ రాత్రౌహి భోజనం కుర్యా త్ప్రథమప్రహరాంతరే॥ కించిదూనం సమశ్నీయా

ద్వర్జరం పరివర్జయేత్ || రాత్రికాలమున మొదటిజాములోపల
తేలికగా భుజింపవలయు. సులభముగా జీర్ణముగాని వస్తువు
లను భుజింపగూడదు. అని వచించెను. ఇందుఁగారణమే
మనిన, సూర్యోదయము మొదలుకొని సూర్యకిరణములచే క్రా
గుచుండినరక్త మన్ని నాడులయందు ప్రవహించుచుండును. సూ
ర్యుం డస్తమింప క్రమముగా శీత మభివృద్ధి నొందుటచే రక్త
ము గట్టిపడును. శైత్యమువలననే నాడులచర్మంబును కొంత
ముడుచుకొనును. దానంజేసి శరీరము ఖగటియందుంబలె
తేలికగా సంచరింపనేరదు.

ఇట్లు, రక్తప్రచారము కొంతతగ్గి, అవసర మగుపిత్తం
బును న్యూనమై యున్నప్పుడు వాతకఫములు ప్రకోపించుచుం
డుటంజేసి జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. కావున ధన్వంతరియె.

శ్లో॥ రక్తానా మప్రచారాచ్చ జాతరాగ్నే రదీపనాత్ |

జ్యోత్స్నా తమోహిమై ర్భూయ శ్చైత్య స్యా ప్యభివర్ధనాత్ ||

కించిదూనం సమశ్చీయా ద్ద్వర్జరం తత్ర వర్జయేత్ |

రాత్రికాలమున, రక్తమునకు ప్రచారము తగ్గుటను,
జాతరాగ్ని మంద మగుటను, వెన్నెల, తమస్సు, మంతు వీనిచే
శైత్యము వృద్ధిగాంచుటను కొంచెము లఘువుగా భుజింపవల
యు. సులభముగా జీర్ణింపనివస్తువును విడువవలయునని వచిం
చెను. సులభముగా జీర్ణింపనివస్తువు లనఁగా, పెరుగు మొద
లైనవి. ఆకారణముననే రాత్రిచర్యయందు,

శ్లో॥ సద్యోమాంసం నవం చాన్నం బాలాస్త్రీ క్షీరభోజనం।

ఘృత ముష్ణోదకస్నానం సద్యః ప్రాణకరాణి వత్॥

శ్లో॥ పూతిమాంసం స్త్రీయో వృద్ధా బాలార్క స్తరుణం దధి।

ప్రభాతే మైథునం నిద్రా సద్యః ప్రాణహరాణి వత్॥

అప్పుడు వండినమాంసము, వేడియన్నము, పడునాజ్నే
క్షప్తప్రోమముగలవనిత, పాలు, నెయ్యి, ఉష్ణోదకస్నానము ఈయా
ఱును నప్పుడే బలము నెసంగును. చల్లారిపోయినమాంసము
తినుట, ముదుసలికాంతతో సమాగమము, ప్రొద్దుటియెడను
సేవించుట, శోడిశోడవిపెరుగు ద్రావుట, వేకునను స్త్రీసమా
గము, అప్పుడు నింద్రించుట ఈయాఱును నప్పుడే ఆయువును
క్షీణింపజేయునని ధన్వంతరియే వచించెను. కావుననే ధర్మ
శాస్త్రవిదులును, శ్లో॥ రాత్రౌ దధ్యన్నభుక్తేశ్చ ఆయుః క్షీణం
దినేదినే। రాత్రికాలమున పెరుగన్నము దినునెడ నానాటికి
నాయువు క్షీణించునని వచించుచున్నారు. రాత్రికాలమున
జలపానమునుగూర్చి భోజుడు చారుచర్యయగు,

శ్లో॥ పిబే ధృటసహస్రాణి యావ దస్తంగతే రణా।

అస్తంగతే దివానాథే ఏకంబిందు ధృతోపయ॥

ని శ్యభోజనవేశాయాం స్వల్పమ ప్యుదకం వివం।

గురూవ మాచరే ద్రాత్రౌ తృష్ణావాక్ శీతలై ర్జలైః॥

రాత్రౌ వ్యవాయత్రాంతానాం సంభోగవ్యవసాయినాం।

తత్తు సంతర్పణం సద్యో ధాత్వింద్రియబలప్రదం॥

తృప్తితస్తు విదగ్ధేన్నేయః పితే ద్వారిశీతలం।

విదాహం ప్రశమం యాతి శేష చున్నంచ జీర్ణతి॥

అజీర్ణే శేషజం వారి జీర్ణే వారి బలప్రదం।

అమృతం భోజనే వారి భుక్తస్యోపరి త ద్విషం॥

సూర్యుం డస్తమింపకపూర్వము పెక్కుకడవల నీరుద్రా
వినను బాధ కలుగదుగాని సూర్యుం డస్తమించినపిదప ద్రావి
నయొ కనీటిబొట్టైనను కడవెడునీటితో సమానమై బాధ కలి
గించును. రాత్రిపూట భుజించునపుడు ద్రావిననీరు బాధింపదుగాని
భుజింపనప్పుడు కొంచెమునీరు ద్రావిననునది విషప్రాయ మగును.
కావున నప్పుడు చన్నీరు పుక్కిలించివిడువవలయు. రాత్రికా
లమున సంభోగానులచే శ్రమ మొందినవారికి జలపానము బల
ప్రదమే యగును. అన్నము కొంత జీర్ణమైనవెనుక నీరుద్రా
వునెడ విదాహము శమించుటయెగాక మిగిలినయన్నంబును జీర్ణ
మగును. అన్నముజీర్ణముగాని యప్పుడు జల మక్షాషధప్రాయ
మై జీర్ణశక్తి నొసగును. అన్నము జీర్ణమైనపిదప జలపానము
సేయునెడ బలము నొసగును. భుజించునప్పుడైననో జలపా
నము అమృతముతో తుల్య మైనది. కాని భుజింపగనె వీరు
ద్రావునెడ నది విషమే యగునని వచించెను.

ఇట్లు పూర్వరాత్రకార్యమును నెరవేర్చుకొని యప్పుడు
వేరొక కార్యము లేకున్నను వెంటనే నిద్రింపగూడదు. భు
జించి, సుఖముగాఁ గూర్చుండి, తాంబూలము గ్రహించి, పురాణే

తిహాసాదులచేగాని, చిత్తోల్లాసకరము లగుకృత్యములతోగాని
యొకయర్థయామము గడపవలయు.

ఇది

పూర్వనిశాప్రకరణము.

మధ్యనిశాప్రకరణము.

ఇక, మధ్యనిశాప్రకరణము ప్రకృతము. ఈకాలము
న సుఖనిద్ర సెందుట, లేక, ధర్మపత్నీసమాగమము వీనిని తగు
నటు లనుభవింపవలయు.

ఈకాలమున సుఖనిద్రకై స్మృతికర్తలు పెక్కునియమ
ములఁ జెప్పిరి. ఎట్లనిన,

సూ॥ నిద్రాస్థానం గచ్ఛత్ పాణిపాదం ప్రత్యక్షయేత్ । నాన్య
చింత స్వప్నేత్ । నావాతే నాతివాతేవా నాత్యంతానావృతేధవా॥ నదం
శమశకాక్రాంతే నచ భూయిష్ఠమత్కుణే నాన్యదీయేచ కయసే నసంమ
ర్దే నవాపరైః । కటాదా వామధావాపి త్వామాదౌ ప్రాణిజేధవా । స్వప్నే
త్ సర్వాధిసిద్ధిర్ధర్మం వామభాగ మధోదధత్ । నోపధానః స్వప్నే త్ప్రా
జ్ఞః మంచాదౌ భూతలేనహి॥ శూకకీటాదిమైః కీటైః యథా భూతలస
ర్పిభిః । నోపహన్యుః యథా పక్షికీటాద్యావా స్వకాం తనూం । యథాకా

లం కంబళాదిప్రావృతీరపి చాంచయేత్ ||

కాలుసేతులు కడిగికొని నిద్రాస్థానమున కేగి యితర చింత విడిచి నిద్రింపవలయు. గాలి బొత్తిగ లేనిచోటగాని, ఆరుబైటనుగాని, ఈగలు, దోమలు, నల్లులు, గలచోటగాని, బిరునిపక్కమీదగాని, సమ్మర్దమునందుగాని, పండుకొనఁగూడదు. చాపమీదగాని, ఓషధినిర్మితము, పట్టువస్త్రము, మొదలగు ప్రాణిజమునందుగాని, మంచము మొదలగువానియందుగాని తలగడఁగో గూడినదానియందు ఎడమపార్శ్వమున పండుకొనవలయు. నేలమీద పండుకొనఁగూడదు. నేలమీద తిరుగు పురువులు కుట్టుకుండునట్లు, ఆకసమునదిరుగు పక్షులు మొదలగునవి బాధింపకుండునట్లును నాచ్ఛాదనముగలచోట మంచము మొదలగువానిమీద పండుకొనవలయు. అవసరమగునేని కంబళముమొదలగువానిఁ గప్పుకొనవలయు నని మొదలుగాఁ జూడనగును.

వైద్యకమున, ప్రాణిజము. ఔషధము, నైసర్గికము నని శయనము గృహస్థులకు మూడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడినది. యతులకు ప్రాణిజముగాని నైసర్గికముగాని యుపయోగించును. ఇందు, పట్టుచర్మముమొదలగునది ప్రాణిజము. పొదరిండ్లు, శిల్పి స్థండిలము మొదలైనది నైసర్గికము. ఔషధము, సశిల్పము, నశిల్పము నని రెండువిధములు. ఇందు చివురుటాకులు, పూవులు మొదలైనవి యశిల్పములు. చాప మొదలగునవి సశిల్పములు.

వీనిలో ప్రాణిజంబులును కాలానుసారముగా గృహస్థునకు నియతములే యగుచున్నవి. శుక్రమును శోధించుస్వభావముగలవియు, రక్తమును వృద్ధి నొందించునవియు, అతిశోభోష్ణములు కానివియు దోషసామ్యము గలిగించునవియు, నగుశయనములు గృహస్థునకు నియతము లైనవి.

ఉష్ణవీర్యములు, వాతహారములు, పిత్తశోధకములు, లాఘవప్రదములు మదహారములు నగుశయనము లితరాశ్రమస్థులకు నియతములు. కావున, స్థూడిలాహులు యత్యామలకును మంచము మొనలగునవి గృహస్థులకును విధింపఁబడియెను.

ఒరునిశయ్యయం దాపురుషునిస్వేదాదిసంబంధ ముండుటను, అది గుఱుతరునకు గోగజనకం బగుటను వేదాకనిశయ్యయందు పండుకొనఁగూడదు.

కావుననే స్తన్య మిమసమయమునంద గాక తక్కుసమమున తల్లిపిల్లలకును, సమాగమసమయమునందగాక తక్కుసమయమున దంపతులకును పృథక్పృథక్ విధింపఁబడియెను. కొందఱు కొంతసేపునిలుచుండి పోయినపదంపడియు వారు నిలుచున్నచోట నైదాఱునిమిషములదాక తాపము కలిగియుంట యనుభవసిద్ధమై యున్నది. కావున నితరునిశయ్యకూడదనుట నిర్దిష్టవాదము.

మఱియు, మలభూయిష్ట మైనది, సూతిక కుపయోగించినది, రజస్వల కుపయోగించినది, శవమునకు వేసినది, నీచో

పయ్యుక్త మైనది, రోగిగృహీతమైనది, బొత్తుగా కూడవు.
ఆచారసారమునందు.

శ్లో॥ శుచిం దేశం వివిక్తంతు గోమయే నోపలేపయేత్ ।

ప్రాగుదక్ష్పవణేచైవ సంవిశేత్తు తథా బుధః॥

ప్రాక్కిరాస్తు స్వపేన్నిత్యం తథావై దక్షిణాశిరాః ।

ఉదక్ష్విగా నస్వపేత్తు తథా ప్రత్యక్కిరాశః ।

మహాదేవగృహేవాపి మాతృవేళ్ళని నస్వపేత్ ॥

నయతు నాగాయతనే స్కందస్యాయతనే తథా ।

తరుచ్ఛాయాసుచ తథా శర్కరాస్థిషు పాంసుషు॥

నస్వపేచ్ఛ తథాదర్భే వినాదీక్షాం కథంచన ।

ధాన్యగోదేవవిప్రాణాం గురూణాంచతథోపరి॥

నచాపిభిన్నశయనే నాశుచా నాశుచిస్తథా ।

నార్ద్రవాసా ననగ్నశ్చ నోత్తరాశ్రితమస్తకః॥

నాతాశే పర్వతే శూన్యే నచచైత్యద్రుమే తథా॥

గృహంబున తూర్పుదెసనుగాని, ఉత్తరపుదెసనుగాని
పవిత్రమగువిజనప్రదేశంబును గోమయముతో నలికించి యచట
శయ్యనేర్పరుచుకొని, తూర్పుతలగాగాని, దక్షిణపుతలగాగాని
పండుకొనవలయు. పడమరతలగాగాని, ఉత్తరపుతలగాగాని
పండుకొనఁగూడదు. ఈశ్వరాలయము నందును, మాతృకాల
యమునందు, యక్షాలయమునందును, నాగాలయమునందును,
స్కందాలయమునందును, చెట్లనీడలయందును, రాళ్లు, నష్టులు,

దుమ్ము మొదలగువానియందును పండుకొనఁగూడదు. దీక్షా సమయమునగాక దర్భయందు పండుకొనఁగూడదు. ధాన్యము మీదను, గోవులమీదను, విప్రులు, గురువులు మొదలగువారి కంటె నెత్తగుప్రదేశమందును, పగిలినదానియందును, అపవిత్ర మగుశయనమందును పండుకొనఁగూడదు. అపవిత్రుఁడును. తడిగుడ్డ గట్టుకొనియు, దిగంబరు డయ్యు పండుకొనఁ గూడదు, ఆచ్ఛాదనము లేనిచోటను, పర్వతమునందును, చైత్యవృక్షము క్రిందను పండుకొనఁ గూడదు.

విష వాయువు, విషక్రిములు మొదలగువానిదోషము హరించుటకై శయనగృహమును గోమయముచే శుద్ధి గావింప వలయునని చెప్పఁబడియెను. వృక్షములమీద గూబలు మొదలగుపక్షు లుండుగాన వానిమలములు పైనఁబడునని యెంచిచెట్లక్రింద శయనము నిషేధింపఁ బడియెను. కాల్పబడుశవముల పొగ చైత్యవృక్షముపై పారుచుండుటంజేసి ఆపొగపారిన ప్రదేశము రాత్రికాలమున మంచునీరితోగూడ మలరేణువులను గ్రక్కుచుండుగాన చైత్యవృక్షముక్రిందఁ బండుకొనఁగూడదని వచింపఁబడియె. గురువిప్రదులకంటె నున్నతస్థలమున శయనించుట పాపహేతు వగుటంజేసి యది నిషేధింపఁబడియెను.

దేవాలయములయందుఁ బండుకొనునెడ నిద్రాసమయమున మనుజునిశరీరముచూడి చెమట మొదలగుమలములు ప్రవిండుచుండుగాన దానివలన దేవతాకోపము సంభవితము

గావున నచట శయనము నిషేధింపఁబడియెను. ఇట్లే కడమ నియమములకును ఫల మూహించుకొనునది.

పండుకొనునప్పుడు దేవతాస్మరణము, మంత్రరక్ష మొదలగునవి యాస్తికచిహ్నములుగాన ఆర్యులకు నియతము లగుచున్నవి.

గృహస్థులకు కర్మాధిక్యంబుచే నింద్రియక్లేశ మధికముగాన నిద్రాకాలంబు నధికమే యగు. బ్రహ్మచారికి, గురుశుశ్రూషకంఁపై నింద్రియక్లేశ మెక్కువగా లేదుగాన, సూ॥ పూర్వోత్థాయీ జఘన్యసంవేశీ॥ అనుసూత్రమున గృహస్థునికంఁపై నిద్రతక్కువగనె విధింపఁబడియె. అట్లే స్త్రీలకును భర్త శుశ్రూషకంఁపై నింద్రియగ్లాని యధికముగా లేనందున భర్తకంఁపై ముందు మేల్కాంచుట, భర్త నిద్రించినపిదప నిద్రించుట నియమింపఁబడియెను.

ఇట్లే నియమము లన్నియు కేవలము నాముష్మికసుఖమునకేగాక శరీరారోగ్యరూప మగునైహికసుఖమునకు నుపయోగించునట్లు శోధకులచే నియమింపఁబడియెను. అయినను అశోధకులకుఁ బథ్యభోజనంబుంబలె నివి కష్టజనకములుగాఁ దోచెడిని.

స్త్రీసంపర్కము.

ఇందు, గమ్యయగు స్త్రీలక్షణ మిట్లు చెప్పఁబడియె. వ్యాసుడు,

శ్లో॥ నాస్నాతాంతు శ్రీయం గచ్ఛేత్ నాతురాం నరజస్వలాం

నోపేయా ద్దర్శిణీం నారీం దీర్ఘ మాయు ర్జిజీవిషుః॥

నానిష్ఠాం నప్రకుపితాం నాప్రశస్తాం నరోగిణీం।

నాదక్షిణాం నాన్యకామాం నాకామాం నాన్యయోషితం॥

క్షుత్క్షామాం నాతిభుక్తాంచ స్వయంచైతే ర్దుణై ర్యుతః।

స్నాతః స్రగ్గంధధృక్పీతః వ్యవాయం పురుషో వ్రజేత్ ॥

దీర్ఘ మగునాయువు నపేక్షించువాడు స్నానముచేయు
నిదానిని, రోగవతిని, రజస్వలను, గర్భవతిని, పొందఁగూడదు.
అట్లు, ఇష్టము లేనిదానిని, కోపించినదానిని, అపవిత్రురాలిని
అసమర్థురాలిని, ఇతరునియందు కామముకలదానిని, కామము
లేనిదానిని, పరనారిని, ఆకలిగొన్నదానిని, భుక్తాయాసముగల
దానిని, తాను నిట్టిగుణములు గలవాడయ్యును పొందఁగూ
డదు. స్నానముచేసి, స్రగ్గంధాదుల ధరించి భోగింపవలయు.
చారుచర్యయందు భోజిండును,

శ్లో॥ రత్రికాలైక శయన మన్యకాలే పృథక్పయీ।

శ్రీకాం క్వాసానిలైః పుంసాం దుర్భగత్వం ప్రజాయతే।

శ్లో॥ ఏకకాయా ద్విభోజీచ వణ్మూతద్విపురీక్షకః।

స్వల్పసంగమకారీచ శతవర్షాణి జీవతి॥

స్త్రీల నిట్టూర్పులు పోకునెడ పురుషులకు చౌర్యాగ్ర్య
ము సంభవించును. కావున రత్రికాలమునఁగాక తక్కుకాల
మున వేరుగా పండుకొనవలయు. ఒక్కఁడే పండుకొనువాఁ
డును, రెండుమార్లు భుజించువాఁడును, అట్లుమార్లు మూత్ర

మూను, రెండుమూర్లు మలమును విడుచువాఁడును, మితముగ
స్త్రీసంపర్కము నొందువాఁడును నూరువర్షములు జీవించునని
వచించెను.

శ్లో॥ ధాతుక్షయో రోగవృద్ధి రశ్రీ సత్కర్మవిష్టపః।

సౌభాగ్యాయర్యశోనాశః పుంసాం స్త్రీ వ్యతిసంగినాం॥

స్త్రీలయం దత్యాసంగముగలపురుషులకు ధాతుక్షయ
ము, రోగవృద్ధియు, వైవర్ణ్యము, సత్కర్మనాశము, సౌభాగ్య
ము, కీర్తి నశించుటయు సంభవించును. అని చెప్పబడియెను.
ఇందు పూర్వపూర్వము, ఉత్తరోత్తరమునకు హేతు వగును
ఎట్లనిన,

దేశకాలవ్యవస్థలేక స్త్రీసంపర్కము నొందుటచే శుక్ర
ము క్షయ మొందును. శుక్రము క్షయింప దౌర్బల్యమువలన
ననేకరోగములు వచ్చును. వానివలన శరీరకాంతి తరుగును.
ఇట్టియశక్తిచే స్నానాది సత్కర్మములు విడువంబడును. దా
నంజేసి యిహపరసుఖములకు దూర మగునని యాశయము.

ఆర్యులకు స్త్రీసమాగమము కేవలము కామపూర్తికి
నుపయోగించునది కాదు. ఇంకేమనిన, సత్సంతానావాప్తి
యే ఫలముగాఁగలది. కాబట్టి, నిషిద్ధదినములలోఁ జేరని
ఋతుకాలమున సమాగమము విహితము.

ఇది

మధ్యనిశాప్రకరణము.

౧౦౪

ఆ ర్య ధ ర్మ ప్ర త్య క్ష ఫ ల భో ధ ని

మ॥ వసుధామండల మండనాయిత భరద్వాజాన్వవా యంబునం
దసమాస్తారి పరాయ ణోద్భట కులీనాఘోర సూనుండు సూ
రిసమాజస్తుత కుంభ ఘోణనిలయ శ్రీశ్రీనివాసాధ్వరీం
ద్రసమంచత్కరుణా సమార్జితకలుండన్ నాగలింగాఖ్యుండన్
రస నిత్యోదితధర్మభోధిని సమగ్రస్ఫూర్తిః గావిచితిన్॥

శ్రీ వ ము.

27/22
25.3.72



తెనాలి శ్రీవిద్యాగణపతి ముద్రాక్షరశాలయందు,
పోలేపెద్ది వెంకటనరసింహ్వాముచే ముద్రింపబడియె.

ప్రకటన.

జ్ఞానవాశిష్టము. ఆంధ్రతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము. కొ
ద్దిప్రతులు మాత్రమే మిగిలియున్నవి. రు 8-0-0

సర్వవేదాంతసిద్ధాంతసంగ్రహము. శ్రీశంకరాచార్యవిర
చితము. ప్రతిపదటీకాతాత్పర్యసహితము. 2-8-0

సుభాషితమణికంఠహారము. ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము 1-0-0

కలివిడంబనము, మహాకవి నీలకంఠప్రణీతము. ప్రతిపద
టీకా సహితము. 0-4-0

సౌభాగ్యలక్ష్మి. ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము. ఇందు లక్ష్మి
ప్రాప్త్యుపాయము, శ్రీస్తుతి, శ్రీసూక్తము, లక్ష్మీకవచము, తై
లోక్యమంగళమను లక్ష్మీస్తోత్రము. మొదలగునవికలదు 0-8-0
విమరమహానీతి, తెలుగువచనము. మొదటిభాగము. 0-2-0

చతుర్వేదతాత్పర్యసంగ్రహము. శ్రీహర దత్తాచార్య
విరచితము. 1-0-0

ప్రీమదప్పయదీక్షిత విరచితములు. బ్రహ్మతర్కస్తవము. స
వ్యాఖ్యానము. 1-0-0

శివకర్ణామృతము. 0-8-0

రామాయణతాత్పర్యసంగ్రహము సవ్యాఖ్యానము. 0-4-0

భారతతాత్పర్యసంగ్రహము. సవ్యాఖ్యానము. 0-4-0

శైవ రహస్య బోధిని

అను

ద్వితీయాశ్రయము.

ఇందు శైవసిద్ధాంత ప్రతిపాదకములుగు నుపన్యాసములు, పాఠ పేయగ్రంథములు, శివాగమములును ప్రకటింపబడును.

ఈపత్రికకు చందా సం ౧ కి రు ౨-0-0

పైగ్రంథములు వలయువారు ఈదిగువ చిరునామావారికి వ్రాసి గ్రహింపవలయును.

ముదిగొండ నాగలింగశాస్త్రి,
రామలింగేశ్వరపేట

తెనాలి.

గుంటూరు - డి॥